

ISSN

VOL. 1 NUM. 1 MAYO 2025

Revista

Synergia

Multidisciplinaria en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad



UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA
Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco

CUSUR
Comunidad abierta

Synergia



DHEI
Maestría y Doctorado en Desarrollo
Humano, Educación e Interculturalidad

SYNERGIA

Revisa Multidisciplinaria en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad

Directora de la Revista

Dra. Nancy Rubi Estrada Ledesma

Editores Adjuntos

Dr. Marco Antonio Santana Campas

Lic. Iván Rogelio Hernández Quintero

Consejo Editorial

Dra. Nancy Pamela Castro Zazueta.

Dr. Oscar Gómez González

Dra. Laura Elena de Luna Velasco

Mtro. Eduardo Rodolfo Ochoa Chávez

Comité Científico Nacional

Dra. Yolanda Viridiana Chavez Flores

Dra. Karla Patricia Valdés García

Dr. Morelos Torres Aguilar

Dr. Jesús Humberto Márquez Palacios

Dr. Rubén Muñoz Martínez

Dra. Laura Nadhieli Alfaro Beracoechea

Mtra. Claudia María Ramos Santana

Mtra. Laura Rocío Juárez García

Mtro. Juan Alfonso Cruz Vázquez

Maquetación

Lic. Heidi Aixa Santana Santana

Corrección y Estilo

Mtra. María del Carmen Oliveros Sánchez

Mtro. José de Jesús Vargas Quezada

Lic. Marlene Caballero González

Lic. Marcela del Carmen Ávila Álvarez

Comité Científico Internacional

Dra. Jenny Zarela Quezada Zevallos

Dr. Lucas Guimarães Bloc

Mtro. Carlos Erasmo Sanhueza Sanzana

Dra. Claudia Maria Caballero Reyes

Lic. José Luis Martínez Torres

Dra. Cristina Fuentes Mejía

Dra. Elcy Yaned Astudillo Muñoz.

Dr. Paulo César González Sepúlveda

Dr. Arcadio de Jesús Cordova Isaza

Dra. Paula Belén Mastandrea

Dra. Irene Vicente Echevarría

Directorio Institucional, Centro Universitario del Sur, Universidad de Guadalajara

Dr. Dante Jaime Haro Reyes. Rector del Centro Universitario del Sur

Dr. José de Jesús Chávez Cervantes. Secretario Académico

Mtra. Mariana Elizabeth Domínguez Cobián. Secretaria Administrativa

Dra. Alma Gabriela Martínez Moreno. Coordinadora de Investigación y Posgrado

Dr. José Alejandro Juárez González. Director de la División de Ciencias Sociales y Humanidades.

Dra. Evangelina Elizabeth Lozano Montes de Oca. Jefa del Departamento de Ciencias Sociales

Dra. Elvia Guadalupe Espinoza Ríos. Jefa del Departamento de Artes y Humanidades.

Dr. Marco Antonio Santana Campas. Coordinador del Doctorado en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad

SYNERGIA

Revisa Multidisciplinaria en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad

Editorial

Presentación.....	3
Agradecimientos	6

Artículo Original

Revisión de las propiedades psicométricas de la escala de asertividad en una muestra de adultos mexicanos <i>Marco Antonio Santana Campas, Ari Ortega Aguilar y Sikandar Ortega Aguilar</i>	8
--	---

Libertad alimentaria y bienestar: Deconstruyendo el estigma del peso con HAES® y Alimentación Intuitiva <i>Laura Jacquelyn Del Toro Vargas y Marco Antonio Santana Campas</i>	27
--	----

Artículos de Revisión

Factores de riesgo sobre el suicidio en adolescentes: Revisión bibliográfica <i>Gerardo Gutiérrez Díaz, Jonathan Josué Vázquez Pérez y Arcadio de Jesús Cardona Isaza</i>	52
--	----

Ensayos

Espacio agrario y contexto judicial. Una reflexión posreforma <i>Pedro Figueroa González</i>	69
---	----

La comunicación de las empresas: Una mirada desde la interculturalidad <i>Marlene Caballero González, José Guadalupe Salazar Estrada y Laura Elena de Luna Velasco</i>	79
---	----

PRESENTACIÓN

Vol. 1. Núm. 1.

Synergia: Revista Multidisciplinaria en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad

Esta revista es un proyecto impulsado por la Maestría y Doctorado en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad del Centro Universitario del Sur (CUSur), Universidad de Guadalajara. Nace con el propósito de consolidarse como un espacio de reflexión crítica y diálogo interdisciplinario, donde investigadores, docentes, profesionales y sociedad en general puedan compartir contribuciones inéditas que aviven el debate teórico y práctico en estos campos. En sus páginas convergen miradas diversas sobre los desafíos del desarrollo humano y la construcción de sociedades más inclusivas

Su objetivo es difundir investigaciones rigurosas que aporten perspectivas innovadoras al desarrollo humano, la educación y la interculturalidad, sin adscribirse a una corriente teórica específica, pero priorizando la relevancia, originalidad y calidad metodológica. En este primer número, presentamos seis trabajos que ejemplifican dicho compromiso, abordando temáticas clave desde metodologías cualitativas, cuantitativas y ensayos.

El primer trabajo es un artículo original, “Revisión de las propiedades psicométricas de la escala de asertividad en una muestra de adultos mexicanos”, contribuye al campo de la evaluación psicológica al validar un instrumento de medición de asertividad adaptado a la población mexicana. Mediante un riguroso análisis cuantitativo, el estudio no solo confirma la validez transcultural del constructo, sino que identifica limitaciones específicas en sus subdimensiones. Si bien demuestra que la escala posee una confiabilidad global aceptable (α

Revista Synergia, 2025, vol. 1, núm. 1, pp. 3-5

DOI: En trámite

ISSBN: En trámite

= .818), sus hallazgos invitan a refinamientos metodológicos para optimizar su aplicabilidad en contextos clínicos y de investigación.

El segundo es un artículo sobre “Libertad alimentaria y bienestar: Deconstruyendo el estigma del peso con HAES® y Alimentación Intuitiva” cuestiona paradigmas dominantes en salud y nutrición al explorar alternativas al enfoque tradicional de control de peso, destacando la importancia del bienestar integral sobre la estética corporal, bajo un estudio fenomenológico con entrevistas a profundidad, que revela procesos subjetivos de desaprendizaje de la cultura dietética. Los hallazgos clave se enfocan en que la transición hacia una alimentación intuitiva es no lineal y requiere reconstruir la confianza corporal, lo que sugiere la necesidad de intervenciones en salud con enfoque antidiscriminatorio.

El tercer trabajo trata de una revisión bibliográfica sobre “Factores de riesgo sobre el suicidio en adolescentes”, que sintetiza evidencia científica reciente para abordar este complejo problema de salud pública, identificando patrones críticos como la mayor vulnerabilidad asociada al género femenino, la presencia de cuadros depresivos y la exposición a entornos sociofamiliares adversos. El autor destaca cómo esta multifactorialidad exige respuestas integrales que combinen intervenciones clínicas interdisciplinarias con políticas públicas basadas en evidencia. Este estudio propone un marco de acción que vincula la prevención con los principios del desarrollo humano, subrayando la necesidad de abordajes que trasciendan perspectivas meramente clínicas para incorporar dimensiones educativas, sociales y culturales en el diseño de estrategias efectivas.

El cuarto trabajo, que trata de un ensayo, “Espacio agrario y contexto judicial. Una reflexión posreforma”, discute los desafíos históricos de la justicia agraria en los espacios ejidales y comunales de México, afectados por políticas del siglo pasado que, pese a prometer mayor eficiencia en el campo, terminaron debilitando estas formas de tenencia de la tierra. A través de un enfoque crítico, el texto propone replantear el acceso a la justicia para este sector marginado, destacando la necesidad de contar con funcionarios honorables, profesionalmente

Revista Synergia, 2025, vol. 1, núm. 1, pp. 3-5

DOI: En trámite

ISSBN: En trámite

capacitados y con condiciones laborales adecuadas, que puedan garantizar una atención equitativa y eficaz.

El quinto trabajo, el ensayo, “La comunicación de las empresas: Una mirada desde la interculturalidad”, explora los desafíos que enfrentan las empresas al expandirse a nuevos mercados en un contexto globalizado, donde los conflictos culturales pueden obstaculizar su adaptación y éxito. A partir de un análisis de los efectos de la globalización en la dinámica organizacional, se explora cómo el choque de valores, tradiciones y formas de comunicación afecta la eficiencia empresarial. Como propuesta central, el ensayo destaca la comunicación intercultural, es decir, una habilidad que integra aspectos cognitivos, emocionales y sociales, como estrategia clave para que las empresas y sus líderes fomenten entornos inclusivos, eviten tensiones culturales y consoliden su presencia en mercados diversos, garantizando así sus objetivos de crecimiento y prestigio.

Los artículos y ensayos aquí reunidos reflejan la diversidad temática y metodológica que caracteriza a *Synergia-RMDHEI*, además de su compromiso con la divulgación científica rigurosa y socialmente relevante. Desde la deconstrucción de estigmas en salud hasta la evaluación de instrumentos psicosociales y la prevención de conductas de riesgo, estos trabajos enriquecen la comprensión del desarrollo humano desde una mirada crítica e integradora. Invitamos a la comunidad académica a seguir contribuyendo con investigaciones que, como estas, desafíen fronteras disciplinarias y promuevan diálogos transformadores.

AGRADECIMIENTOS

El equipo editorial de *Synergia: Revista Multidisciplinaria en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad (Synergia-RMDHEI)*, del Centro Universitario del Sur (CUSUR) de la Universidad de Guadalajara, desea expresar su más sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible de este primer número.

Reconocemos el invaluable apoyo de las autoridades de nuestro centro universitario, cuyo respaldo institucional ha sido fundamental para el desarrollo de este proyecto. De manera especial, extendemos nuestro profundo agradecimiento al Dr. José Guadalupe Salazar Estrada, quien fue Rector del CUSUR durante el periodo abril 2022-abril 2025, por su apoyo y confianza en esta iniciativa académica. De igual manera, al Dr. Dante Jaime Haro Reyes, actual rector de dicho centro universitario, por su disposición y apoyo para dar continuidad al proyecto. También, agradecemos al Dr. José de Jesús Chávez Cervantes, Secretario Académico, por su apoyo en fortalecer la divulgación del conocimiento desde nuestra institución.

Nuestro reconocimiento se extiende también a las y los autores que confiaron en este primer número de *Synergia*, enriqueciéndose con sus contribuciones académicas. Sus trabajos, caracterizados por el rigor metodológico, la originalidad y una visión interdisciplinaria, son el cimiento que aporta a nuestra revista.

De igual forma, expresamos nuestra gratitud al Comité Editorial, Editores Adjuntos y al Equipo de Maquetación, cuyo profesionalismo, dedicación y estricto cumplimiento de los plazos permitieron superar los desafíos propios de una revista de reciente creación. Su trabajo meticuloso y colaborativo fue esencial para garantizar la calidad y oportuna aparición de esta edición. Finalmente, agradecemos a los evaluadores pares, cuya labor anónima y

Revista Synergia, 2025, vol. 1, núm. 1, pp. 6-7

DOI: En trámite

ISSBN: En trámite

desinteresada en el arbitraje de los artículos enriqueció sustancialmente el contenido publicado.

Con este primer número, *Synergia-RMDHEI* reafirma su compromiso con la difusión de conocimiento innovador y pertinente en las áreas de desarrollo humano, educación e interculturalidad. Esperamos que esta revista se consolide como un espacio de diálogo académico y contribuya al enriquecimiento de las disciplinas que aborda.

Nancy Rubi Estrada Ledesma

Directora

Revisión de las propiedades psicométricas de la escala de asertividad en una muestra de adultos mexicanos

Review of the psychometric properties of the assertiveness scale in a sample of Mexican adults.

Marco Antonio Santana-Campas¹, Ari Ortega Aguilar², Sikandar Ortega Aguilar³

Para citar este artículo:

Santana-Campas, M.A., Ortega, A. & Ortega, S. (2025). Revisión de las propiedades psicométricas de la escala de asertividad en una muestra de adultos mexicanos. *Synergia: Revista Multidisciplinaria en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad*, 1(1). 8-26

Resumen

La asertividad se entiende como la capacidad de expresar sentimientos y pensamientos de manera directa y honesta, y su falta se asocia con problemas de salud mental, como ansiedad y depresión. **Objetivo:** Revisar las propiedades psicométricas de la escala de asertividad en una muestra de psicólogos mexicanos. **Método:** Se realizó una investigación cuantitativa, no experimental y transversal con 1,242 participantes, principalmente psicólogos y adultos de población no clínica. Se utilizó una versión adaptada de la Escala de Asertividad de Rathus con 22 reactivos. **Resultados:** La fiabilidad de la escala se evaluó con un Alfa de Cronbach global siendo de .818 y el ω de McDonald de .782 lo que resulta ser aceptable, pero por dimensiones específicas de la escala

¹ Doctor en Psicología, Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara. **Correo electrónico:** mascampas@gmail.com  <https://orcid.org/0000-0002-6750-2713>

² Maestro en Psicoterapia Cognitiva. Rector del Centro de Psicoterapia Cognitiva Conductual. **Correo electrónico:** ariortega@terapia-cognitiva.mx  <https://orcid.org/0009-0006-3611-3332>

³ Maestro en Psicoterapia Cognitiva Conductual, profesor, investigador y clínico en el Centro de Psicoterapia Cognitiva. **Correo electrónico:** psicik03@yahoo.com.mx  <https://orcid.org/0009-0008-9337-7005>
Autor de Correspondencia: mascampas@gmail.com

Revista Synergia, 2025, vol. 1, núm. 1, pp. 8-26

DOI: En trámite

ISSBN: En trámite

fueron bajos (eje., Manifestación de Sentimientos = .512, Eficacia = .491, Expresión de Opiniones = .442), lo que indica que puede haber problemas de consistencia interna en esas subescalas específicas. Se identificaron seis factores principales que explicaron el 46.52% de la varianza total. Estos factores incluyen la capacidad para demostrar disconformidad, manifestación de sentimientos y pensamientos, autoeficacia, interacción social, expresión de opiniones y la habilidad para decir no. La validez de constructo indicó que las medidas de ajuste absoluto y de parsimonia del modelo fueron adecuadas (Chi-cuadrada = .001, RMSEA = .025, CFI = .956, TLI = .948, AIC = 605.769, PRATIO = .861, PNFI = .78). **Discusión:** Los resultados son consistentes con estudios previos realizados en otras poblaciones y contextos culturales. La escala demostró ser válida y fiable, lo que sugiere su utilidad para evaluar la asertividad sin embargo, requiere revisiones adicionales por dimensiones ya que estas resultan poco confiables.

Palabras Clave: *Asertividad, Psicólogo, Psicometría, Población no clínica.*

Abstract

Assertiveness is understood as the ability to express feelings and thoughts directly and honestly, and its lack is associated with mental health problems such as anxiety and depression. **Objective:** To review the psychometric properties of the assertiveness scale in a sample of Mexican psychologists. **Methods:** A quantitative, non-experimental, cross-sectional study was conducted with 1,242 participants, mainly psychologists and adults from a non-clinical population. An adapted version of the Rathus Assertiveness Scale with 22 items was used. **Results:** The reliability of the scale was assessed with an overall Cronbach's Alpha being .818 and McDonald's ω of .782 which is acceptable, but for specific dimensions of the scale were low (e.g., Manifestation of Feelings = .512, Efficacy = .491, Expression of Opinions = .442), indicating that there may be internal consistency problems in those specific subscales. Six main factors were identified that explained 46.52% of the total variance. These factors include the ability to show disagreement, manifestation of feelings and thoughts, self-efficacy, social interaction, expression of opinions, and the ability to say no. The construct validity indicated that there were no significant internal consistency problems. Construct validity indicated that the absolute fit and parsimony measures of the model were adequate (Chi-square = .001, RMSEA = .025, CFI = .956, TLI = .948, AIC = 605.769, PRATIO = .861, PNFI = .78). **Discussion:** The results are consistent with previous studies conducted in other populations and cultural contexts. The scale proved to be valid and reliable, suggesting its usefulness in assessing assertiveness; however, it requires additional revisions by dimensions since these are unreliable.

Key Words: *Assertiveness, Psychologist, Psychometrics, Non-clinical population.*

Introducción

Gaeta y Galvanovskis (2009) realizaron un análisis teórico empírico sobre el constructo de la asertividad, encontraron que puede ser entendido como un aprendizaje como una forma de adaptación al medio ambiente, comportamiento asertivo expresar lo que se cree, se siente y desea de forma directa y honesta, además, esto implica un proceso de aceptarse y valorarse, que tendrá como efecto el desarrollo de habilidades para expresar los pensamientos, sentimientos y percepciones, lo anterior repercute en la resolución de problemas, la satisfacción de necesidades y la habilidad para resistir la presión grupal o individual y el liderazgo, dirección e influencia de los demás.

Asimismo, se ha identificado que la asertividad se encuentra asociada a problemas de salud mental en diferentes poblaciones y contextos. Las personas con baja asertividad pueden tener dificultades para expresar sus opiniones, sentimientos, creencias y necesidades sin ansiedad ni violar los derechos de los demás (Speed et al., 2018). Asimismo, la falta de asertividad puede tener efectos negativos en la salud mental, incluyendo un aumento de la ansiedad personal y una disminución de la motivación para tener éxito, e incluso dificultades en las relaciones sexuales no asertivas, pudiéndose tornar violentas (Sheinov, 2019; Радмила, et al., 2018).

En estudiantes universitarios, el comportamiento no asertivo puede conducir a dificultades en la socialización, como incapacidad para superar problemas, descuido de los derechos personales y mala toma de decisiones (Dwi et al., 2019). La baja asertividad se asocia con rasgos depresivos y de personalidad en los estudiantes, destacando la importancia de desarrollar habilidades de asertividad durante los estudios universitarios. Por tanto, se enfatiza la necesidad de programas de capacitación en asertividad para proteger la salud mental de los jóvenes durante sus estudios universitarios (Gil-Llario et al., 2021).

Se ha reportado que la asertividad puede incrementarse mediante entrenamientos grupales, en este sentido, Bulantika y Sari (2019) encontraron un éxito significativo en el aumento de la asertividad, disminución de la ansiedad y estrés después de una intervención grupal en estudiantes universitarios. En este sentido, García-Grau, et al., (2019) realizaron un programa de entrenamiento en asertividad para estudiantes de psicología. Machicado

(2022) también realizaron un programa de intervención y entrenamiento en asertividad con enfoque cognitivo conductual entre los resultados reportaron que un aumento en nuevas habilidades y estrategias asertivas, además, una disminución en el estrés.

En estudios diferenciados por tipo de profesiones, se ha identificado que la idoneidad de la atención asertiva depende de la capacidad de toma de decisiones y de la amenaza de daño (Liégeois, 2023), por ejemplo, en estudio en Bielorrusia se encontró que el 60% de los profesores tienen baja asertividad, el 25% son pasivos y el 15% agresivos, y algo interesante es que los hombres fueron más asertivos que las mujeres (Sheinov, 2019). Por otra parte, en enfermeras de servicios psiquiátricos, ante la falta de asertividad se implementó un programa de capacitación en asertividad, encontraron que existió una diferencia significativa en las habilidades de asertividad y autoestima antes y después del programa de intervención. Asimismo, se encontró una correlación positiva entre las habilidades de asertividad, los puntajes de autoestima, la edad y los años de experiencia (Abed et al., 2015), resultados similares se encontraron con odontólogos, además se resalta la importancia de la asertividad para el éxito profesional y para el apoyo a los compañeros (Bedi, et al., 2022).

Cómo se ha advertido, la falta de asertividad tiene impacto en diferentes problemas de salud mental, desempeño profesional, éxito académico, además, se ha demostrado que los programas de intervención en asertividad han demostrado eficacia. Por consiguiente, resulta relevante el contar con instrumentos con adecuadas propiedades psicométricas adaptadas a diferentes contextos, poblaciones y grupos de edad.

En este sentido, las escalas más utilizadas son el autoinforme de conducta asertiva ADCA1 creada por García y Magaz (2003), Inventario de asertividad de Gambrill y Richey (1975) la Escala de Asertividad de Rathus. Para identificar las versiones más utilizadas sobre la Asertividad, se realizó una revisión manual con el operador booleano de comillas, se identificó que la primera en los últimos 5 años se ha utilizado 58 veces y la segunda 166, entonces, la más utilizada es la Escala de Asertividad de Rathus, esto debido a sus adecuadas propiedades psicométricas tal cómo se presenta en la Tabla 1, en esta se muestran los estudios sobre las propiedades psicométricas de la Escala de Asertividad de Rathus.

Tabla 1

Revisiones de las propiedades psicométricas de la Escala de Asertividad de Rathus en Latinoamérica.

Autores y País	Muestra	Confiabilidad y validez
León y Vargas (2009) Costa Rica	380 estudiantes universitarios <i>ME</i> edad 20. 32.1% hombres y 69.9% mujeres	Univarianza edad y sexo. Factorial exploratorio y confirmatorio Alfa de Cronbach .84
Pasquali y Velôso (2012) Brasil	302 adolescentes y jóvenes <i>ME</i> edad 19.	Alfa de Cronbach .81
León (2014) Costa Rica	615 estudiantes (36.6% hombres y 63.4% mujeres). <i>ME</i> edad 20.8	Factorial exploratorio y confirmatorio. Seis factores (Demostrar disconformidad, manifestación sentimiento y creencias, eficacia, interacción organizaciones, expresión opiniones, decir no) Alfa de Cronbach por dimensiones valores de .57 a .73
Richard (2020) Perú	528 estudiantes (48.5% hombres y 51.5% mujeres) <i>ME</i> edad 14.17.	Alfa de Cronbach .79 Factorial exploratorio y confirmatorio. Tres factores (Asertividad emocional, personal y social)
Juson, et al. (2023) Malasia	211 adolescentes (40.8% hombres y 59.2% mujeres)	Alfa de Cronbach .748

Nota: Elaboración propia

Cómo se podrá advertir, en la Tabla 1, en los estudios se han realizado con adolescentes y jóvenes, en cuanto a la validez todos los estudios reportan resultados generales entre .7 y .8, siendo estos aceptables, puesto que a decir de Oviedo y Campo-Arias (2005) consideran que los valores aceptables van entre .75 y .90, de acuerdo con esto, la revisión de

León y Vargas (2009) es la que mejores propiedades demostró, además de realizar análisis factoriales exploratorios y confirmatorios.

En esta investigación se busca revisar las propiedades psicométricas de la escala de asertividad en una muestra de psicólogos mexicanos, en esta población o en contexto mexicano, a saber, no se encontraron investigaciones al respecto, sin embargo, se encontró que Rivera (2011) realizaron un estudio sobre autoeficacia de resistencia, asertividad y consumo de drogas en jóvenes universitarios, pero no realizaron validación del instrumento, solo calcularon el alfa de Cronbach, el resultado fue de .70, Carrizales y Fernández (2017) y Berra, et al., (2018) realizaron investigaciones donde utilizaron la escala de asertividad de Rathus, pero no reportaron revisión de las propiedades psicométricas, por otra parte, Ordaz y Bannett (2019) también utilizaron la misma escala pero solo realizaron análisis de alfa de Cronbach reportaron que el resultado fue de .83.

Cómo se podrá advertir, en población mexicana se ha utilizado la de Escala de Asertividad de Rathus pero no se han realizado estudios sobre las propiedades psicométricas, además, se describió brevemente la importancia del entrenamiento de la asertividad en el ámbito profesional, y en el campo de la psicoterapia, Navarro (2021) encontraron la importancia de los estilos de comunicación asertivos en la relación paciente-terapeuta, en este mismo sentido, Sheinov (2018) resalta que la asertividad es un factor relevante dentro de la práctica psicoterapéutica, ayudando a que los pacientes se expresen de manera más libre y segura.

Objetivo

Por lo anterior, la presente investigación se plantea como objetivo revisar las propiedades psicométricas de la escala de asertividad en una muestra de psicólogos mexicanos.

Método

Tipo de Estudio

Esta es una investigación cuantitativa no experimental, transversal y de tipo instrumental, al respecto, Alarcón (1991) menciona que la adaptación o creación de pruebas

psicológicas están enmarcadas dentro de los estudios psicométricos, por tanto, este trabajo que pretende evaluar las propiedades de validez de constructo y confiabilidad es considerada como investigación de tipo psicométrica y de nivel básico.

Población y Muestra

Participaron 1,242 personas, de las cuales el 37% fueron hombres y el 63% mujeres, la media de edad fue de 33.88 *DE* 10.51, rango mínimo de 18 y máximo 74. En cuanto al estado civil, 32.3% refirieron ser solteras/os, Casado/a el 15.3%, unión libre 5.4%, en cuanto a la ocupación, la muestra se dividió en dos grupos; población general no clínica (55.7%) y psicólogos/as estudiantes de la maestría en psicoterapia cognitivo conductual (44.3). En lo referente a la ubicación geográfica la mayor parte fue de la región Centro Sur (Ciudad de México, Estado de México y Morelos), Occidente (Colima, Jalisco, Michoacán y Nayarit) y Centro Norte (Aguascalientes, Guanajuato, Querétaro, San Luis Potosí y Zacatecas).

Instrumentos

Para esta investigación se utilizó un cuestionario sociodemográfico para identificar sexo, edad, actividad principal, estado civil, nivel de estudios y lugar de residencia.

Para la asertividad se empleó la adaptación de la Escala de Asertividad de Rathus realizada por León y Vargas (2009), esta versión consta de 22 reactivos con cinco opciones de respuestas: 0 Muy poco característico de mí, extremadamente no descriptivo, 1 Bastante poco característico de mí, no descriptivo, 2 Algo no característico de mí, ligeramente no descriptivo, 3 Algo característico de mí, ligeramente descriptivo, 4 Bastante característico de mí, bastante descriptivo y 5 Muy característico de mí, extremadamente descriptivo. En cuanto a las propiedades psicométricas reportó que el alfa de Cronbach total fue de .84, índice KMO fue de .86, MSA de .77 a .92, Kolmogórov-Smirnov (KS), $KS z = 1.11$, $p = .16$. Correlaciones inter-ítems estadísticamente significativas, además identificaron 6 factores: Capacidad para demostrar disconformidad (3, 17, 19 y 20), manifestación conductual de sentimientos (5, 13, 14 y 21), pensamientos o creencias y cogniciones de la autoeficacia (1, 2, 6, 7 y 16), evitación de situaciones que demandan interacción (8, 9 y 10), capacidad para externar pensamientos u opiniones ante otros (12, 18 y 22), dificultad para expresar negación (4, 11 y 15). Estos factores explican en un 54.6% de la varianza.

Estrategia Analítica

Se realizarán análisis descriptivos, dispersión por sexo, edad, asertividad y correlaciones entre ítems y variables sociodemográficas. Para identificar la fiabilidad y consistencia interna se calcularon el Alpha de Cronbach (valores aceptables mayores a .75) y la raíz cuadrada media de error de aproximación (RMSEA < .06), la razón de chi-cuadrado sobre los grados de libertad (CMIN/DF < 3), el índice global de bondad de ajuste (GFI > .9), índice de ajuste no normado (TLI > 0.90), Criterio de Información de Akaike (AIC = valores bajos), Índice de Parsimonia (PRATIO valores cercanos a uno) y Índice de Ajuste Normalizado de Parsimonia (PNF valores cercanos a uno). Estos puntos de corte se tomaron de las propuestas de Schumacker y Lomax (2010); Byrne (2010); Kline (2011); Harrington (2009); Manzano y Zamora (2009); Oviedo y Campo-Arias (2005).

Los estadísticos se realizaron con los softwares *IBM Statistical Package for the Social Sciences* Versión 24 (SPSS.24, 2016) y *IBM Analysis of Moment Structures AMOS18*.

Procedimiento

El instrumento se montó en la plataforma de la página web del Centro de Psicoterapia Cognitiva Conductual misma que contó con todas las medidas de seguridad, resguardo y protección de datos, posteriormente, el link de la batería de instrumentos de distribuyó mediante medios digitales como WhatsApp y página web del Centro de Psicoterapia Cognitivo Conductual, durante el período de febrero a abril de 2024

Consideraciones Éticas

De acuerdo con el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, esta investigación es sin riesgo, toda vez que en el artículo 17 establece que las investigaciones que no tienen intervención o modificación de variables fisiológicas, psicológicas o sociales y que sólo aplican cuestionarios o entrevistas entran en esta categoría de sin riesgo. Aún con lo anterior se dio cumplimiento a lo establecido en los artículos 16 y 20, es decir, en todo momento se respetó la dignidad, derechos humanos, protección de datos personales, autonomía (retirarse cuando lo desee), asimismo, se informó que el participar en esta investigación o no, no tendría beneficios o perjuicios de ningún tipo, todo lo anterior se expresó mediante el consentimiento informado en el cual todos y todas las participantes decidieron libremente.

Resultados

Como se mencionó con antelación, el objetivo de la presente investigación fue el revisar las propiedades psicométricas de la escala de asertividad en una muestra de personas adultas mexicanas.

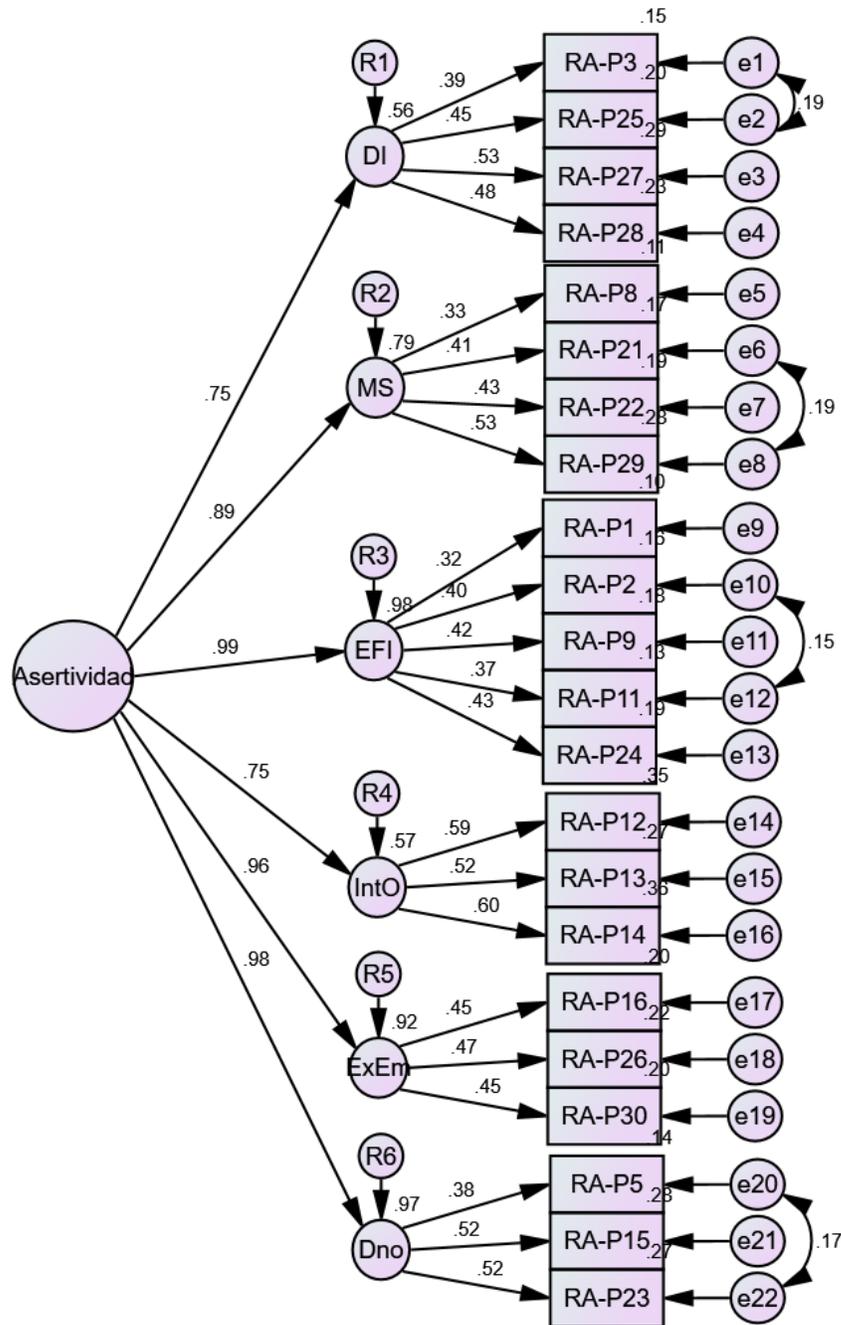
En primer momento se revisó la fiabilidad de la escala mediante el Alfa de Cronbach y ω de McDonald, los puntajes totales y por las 6 dimensiones se presentan en la Tabla 1

Tabla 1
Fiabilidad general y por dimensiones de la escala de asertividad

Escala total y Dimensiones	Alfa de Cronbach	ω de McDonald
Escala total	.818	.782
Demostrar Inconformidad	.566	.476
Manifestación de Sentimientos	.512	.478
Eficacia	.491	.440
Interacción con organizaciones	.585	.561
Expresión de opiniones	.442	.400
Decir no	.521	.504
Elaboración propia		

Posteriormente se realizó la prueba de la medida *Kaiser-Meyer-Olkin* de adecuación de muestreo (KMO) dando como resultado .891 y una significancia de .001, resultados que nos indican la factibilidad de realizar análisis factoriales, se procedió a realizar el análisis factorial confirmatorio con los seis factores (los mencionados en la tabla 1) de la versión utilizada en esta investigación, y estos explican 46.52% de la variabilidad de la escala de asertividad.

Después de lo anterior, se procedió a realizar el procedimiento para revisar la validez de constructo, mediante el análisis factorial confirmatorio, después de realizar el ajustes al modelo, se encontró que las medidas de ajuste absoluto fueron significativas (Chi-cuadrada = .001 y RMSEA = .025) y las medidas de ajuste incremental fueron adecuadas (CFI = .956, TLI = .948), asimismo, las medidas de ajuste de la parsimonia del modelo fueron adecuados (AIC = 605.769, PRATIO 0 .861 y PNFI = .78), el esquema del modelo final se encuentra en la siguiente figura.



Una vez que se realizó la revisión de las propiedades métricas de la escala de asertividad, se procedió a calcular los percentiles por dimensiones y el puntaje total de la escala para población general adulta, el resultado se muestra en la tabla 2.

Tabla 2.
Percentiles para la escala general y por dimensiones

		DI	MS	Efi	IO	EO	DN	Puntaje total de asertividad
N	Válido	1242	1242	1242	1242	1242	1242	1242
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
Media		8.14	8.69	10.51	6.94	6.45	6.42	47.15
Desviación Estándar		2.14	1.93		1.78	1.65	1.71	
Mínimo		8	2	2.303	2	1	9	7.985
Máximo		0	0	0	0	0	0	0
Percentiles	5	5	6	7	4	4	4	35
	10	5	6	8	4	4	4	38
	15	6	7	8	5	5	5	40
	20	6	7	9	5	5	5	41
	25	7	7	9	6	5	5	42
	30	7	8	9	6	6	5	43
	35	7	8	10	6	6	6	44
	40	8	8	10	7	6	6	45
	45	8	8	10	7	6	6	46
	50	8	9	11	7	7	6	47
	55	8	9	11	7	7	7	48
	60	9	9	11	8	7	7	49
	65	9	10	11	8	7	7	50
	70	9	10	12	8	7	7	51
	75	10	10	12	9	8	8	52
	80	10	10	13	9	8	8	54
	85	11	11	13	9	8	8	55
	90	11	11	13	9	9	9	57
	95	12	12	14	9	9	9	60
	100	12	12	15	9	9	9	66

Nota: DI= Demostrar inconformidad, MS = Manifestación de sentimientos, Efi = Eficacia, IO = Interacción con organizaciones, EO = Expresión de opiniones, DN = Decir no.

Elaboración propia.

En función de lo anterior, los puntos de corte, utilizando los percentiles quedarían de la siguiente manera, bajo (0-25), medio bajo (26-50), medio alto (51-75) y alto (76-100).

Discusión

En la presente investigación se revisaron las propiedades psicométricas de la Escala de Asertividad de Rathus en una muestra de adultos mexicanos.

En primer momento nos referiremos a la fiabilidad de la Escala de Asertividad de Rathus en esta investigación se evaluó mediante el Alfa de Cronbach, obteniendo un valor total de .818. Este resultado es consistente con estudios previos que han reportado alfas de Cronbach que varían entre .748 y .84 en diversas poblaciones, como adolescentes y estudiantes universitarios de diferentes países. Por ejemplo, León y Vargas (2009) reportaron un Alfa de Cronbach de .84 en una muestra de estudiantes universitarios costarricenses, mientras que Pasquali y Velôso (2012) encontraron un valor de .81 en adolescentes brasileños. Estos valores son considerados aceptables según los criterios establecidos por Oviedo y Campo-Arias (2005), quienes sugieren que los valores aceptables de alfa de Cronbach deben oscilar entre .75 y .90.

La validez de constructo se evaluó mediante un análisis factorial confirmatorio, el cual indicó que las medidas de ajuste absoluto y de parsimonia del modelo fueron adecuadas (Chi-cuadrada = .001, RMSEA = .025, CFI = .956, TLI = .948, AIC = 605.769, PRATIO = .861, PNFI = .78). Estos resultados corroboran la estructura factorial reportada por estudios anteriores, como el de Richard (2020) en Perú, donde se identificaron tres factores principales (asertividad emocional, personal y social).

En cuanto a las dimensiones de la asertividad, la versión adaptada de la Escala de Rathus utilizada en esta investigación identificó seis factores: capacidad para demostrar disconformidad, manifestación conductual de sentimientos, pensamientos o creencias, cogniciones de la autoeficacia, evitación de situaciones que demandan interacción, capacidad para externar pensamientos u opiniones ante otros y dificultad para expresar negación. Estos factores explicaron el 46.524% de la varianza total de la escala, lo cual es coherente con estudios previos que han identificado entre tres y seis factores dependiendo del contexto y la población estudiada.

Por otra parte, Gaeta y Galvanovskis (2009) señalaron que la asertividad puede ser entendida como una forma de adaptación al medio ambiente, lo cual implica la capacidad de

expresar pensamientos, sentimientos y deseos de manera directa y honesta. Los resultados de la presente investigación, que identificaron múltiples dimensiones relacionadas con la expresión de sentimientos y pensamientos, así como la autoeficacia y la interacción social, apoyan esta conceptualización amplia de la asertividad.

Asimismo, Speed et al. (2018) y Sheinov (2019) destacaron la relación entre la baja asertividad y problemas de salud mental, como la ansiedad y la disminución de la motivación. La identificación de factores relacionados con la autoeficacia y la interacción social en esta investigación sugiere que la Escala de Asertividad de Rathus puede ser útil para evaluar y eventualmente intervenir en estas áreas problemáticas en la población estudiada.

En cuanto a las implicaciones clínicas, los estudios sobre programas de capacitación en asertividad han mostrado su eficacia en el aumento de la asertividad y la disminución del estrés y la ansiedad (Bulantika & Sari, 2019; García-Grau et al., 2019). Los hallazgos de esta investigación, que confirman la fiabilidad y validez de la Escala de Asertividad de Rathus, refuerzan la importancia de disponer de herramientas psicométricas adecuadas para evaluar la efectividad de dichos programas en contextos profesionales y educativos.

Cómo se ha demostrado, esta escala es ampliamente utilizada en diferentes contextos, en este sentido, el análisis de la fiabilidad y validez de la Escala de Asertividad de Rathus en esta muestra se alinea con los resultados obtenidos en estudios internacionales, reafirmando la consistencia de la escala a través de diversas culturas y contextos. Por ejemplo, los estudios de Jusoh et al. (2023) en Malasia y Richard (2020) en Perú también reportaron alfas de Cronbach aceptables, destacando la robustez de la escala en diferentes países.

En el estudio de Jusoh et al. (2023), la validez de la versión malaya de la escala fue confirmada con un alfa de Cronbach de .748. En tanto, Richard (2020) reportó un alfa de .79 en una muestra de estudiantes peruanos. Estos valores, junto con el alfa de .818 encontrado en la muestra mexicana, refuerzan la consistencia interna de la escala en distintas poblaciones, lo que es crucial para su aplicación en contextos multiculturales.

La investigación actual refuerza la relación entre la asertividad y diversos indicadores de salud mental y desempeño profesional, tal como se ha documentado en estudios previos. Sheinov (2019) y Speed et al. (2018) subrayan cómo la falta de asertividad puede contribuir

a problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión. Los resultados de esta investigación, al identificar factores como la autoeficacia y la capacidad para externar pensamientos y opiniones, sugieren que la Escala de Asertividad de Rathus puede ser una herramienta confiable para identificar y abordar estas áreas problemáticas en psicólogos mexicanos.

Además, la capacidad de los profesionales para demostrar disconformidad y expresar sentimientos de manera asertiva es esencial en el ámbito terapéutico, tal como lo señaló Navarro (2021). En este sentido, la validación de la escala se incluyó en la muestra psicólogos mexicanos apoya su uso en la evaluación y mejora de las habilidades de comunicación dentro de la práctica clínica, lo cual puede beneficiar tanto a los profesionales como a sus pacientes.

Estudios previos han demostrado la importancia de la asertividad en diversas profesiones, como la enseñanza, la enfermería y la odontología. Bedi et al. (2022) y Abed et al., (2015) encontraron que los programas de capacitación en asertividad pueden mejorar significativamente la autoestima y las habilidades de asertividad en profesionales de la salud. Los resultados de la presente investigación sugieren que la Escala de Asertividad de Rathus podría desempeñar un papel similar en el ámbito de la psicología en México, proporcionando una herramienta válida y fiable para la evaluación de la asertividad y la implementación de programas de capacitación.

Conclusiones y Propuestas

Los resultados de esta investigación son consistentes con estudios previos y apoyan la validez y fiabilidad de la Escala de Asertividad de Rathus en una muestra de adultos mexicanos, al menos en la escala global, ya que por dimensiones la confiabilidad es cuestionable.

Dado lo anterior, resulta relevante continuar con la revisión de las propiedades métricas de la escala de asertividad, ya que la identificación de dimensiones de la asertividad tienen relación con aspectos de salud mental subrayan la relevancia de esta escala como herramienta de evaluación y su potencial utilidad en programas de intervención.

Los resultados de esta investigación corroboran la fiabilidad y validez de la Escala de Asertividad de Rathus en una muestra de adultos mexicanos, alineándose con estudios

previos realizados en diversas poblaciones y contextos culturales. Las futuras investigaciones deberían centrarse en ampliar la muestra y utilizar métodos adicionales de validación para fortalecer aún más la aplicabilidad de esta escala en diferentes contextos dentro de México.

Limitantes

La muestra incluyó tanto a psicólogos en ejercicio como a estudiantes de maestría en psicoterapia cognitivo-conductual y población general no clínica, lo que podría introducir variabilidad en los niveles de asertividad y experiencia profesional que no fue completamente controlada en el análisis.

La mayor parte de la muestra fue femenina (63%), lo que puede influir en los resultados relacionados con la asertividad y sus dimensiones, considerando que estudios previos han encontrado diferencias de género en niveles de asertividad.

Por otra parte, aunque se utilizó un análisis factorial confirmatorio para validar la estructura de la escala, la variabilidad explicada por los seis factores identificados fue del 46.524%, lo que sugiere que hay una proporción significativa de varianza no explicada que podría estar influenciada por otros factores no considerados en este estudio.

Asimismo, los alfas de Cronbach para algunas de las dimensiones específicas de la escala fueron relativamente bajos (, Manifestación de Sentimientos = .512, Eficacia = .491, Expresión de Opiniones = .442), lo que indica que puede haber problemas de consistencia interna en esas subescalas específicas.

Declaración de conflictos

Los autores declaran no tener conflicto de interés sobre el contenido y uso de información de la presente investigación

Financiamiento

Está investigación fue financiada por el Centro de Psicoterapia Cognitiva Conductual A.C.

Referencias

- Abed, G.A., El-Amrosy, M., M., Atia., Shebin, El-kom. (2015). The Effect of Assertiveness Training Program on Improving Self-Esteem of Psychiatric Nurses. *Journal of Nursing Science*, 1(1): 1-8. https://www.researchgate.net/publication/357404128_Atia_The_Effect_of_Assertiveness_Training_Program_on_Improving_Self-Esteem_of_Psychiatric_Nurses
- Alarcón, R. (1991). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Lima, Perú: Fondo editorial Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Bedi, R., Munro, A. & Keane, M. (2022). *Be Assertive. In Leadership Skills for Dental Professionals* (eds R. Bedi, A. Munro and M. Keane). John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119870128.ch14>
- Berra, E., Castañeda, J., Muñoz, S., Vega, Zaira & Duran, X. (2018). Simulador Virtual para Acoso Escolar en Niños y Adolescentes: Un Estudio Piloto en México. *Hamut'ay*, 5 (1), 7-16. <http://dx.doi.org/10.21503/hamu.v5i1.1517>
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2014). *Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud*. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf
- Carrizales S.K. & Fernandez, M.E. (2017). Terapia cognitivo conductual y soluciones con sus alternativas para el desarrollo de habilidades sociales en una joven con baja autoestima. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20, (4), 2017. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/issue/view/62825>
- Gaeta, L., & Galvanovskis, A. (2009). Asertividad: un análisis teórico-empírico. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(2), 403-425. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211992013>
- García, M. & Magaz, A. (2003). *Autoinforme de conducta asertiva (ADCA-1)*. Madrid: TEA
- García-Grau, E., Fusté, A., Ruiz, J., Arcos, M., Balaguer, G, Guzmán, D. y Bados, A. (2019). Entrenamiento en asertividad y habilidades sociales: Barcelona. Dipòsit Digital Universitat de Barcelona, Col·lecció OMADO, document de treball. Disponible en:

<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/136063/1/ENTRENAMIENTO%20EN%20ASERTIVIDAD%20Y%20HABILIDADES%20SOCIALES.pdf>

- Gil-Llario, M.D., Fernández-García, O., Gil-Juliá, B., Estruch-García, V., & Ballester-Arnal, R. (2021). Development and Psychometric Properties of an Instrument for the Assessment of Assertiveness in Sexual Relations. *Sexuality Research and Social Policy*, 1-15. doi: 10.1007/S13178-021-00630-6
- Hu, L.-T., & Bentler, P. M. (1999). "Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives." *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Jusoh, A. J., Imami, M. K. W., Handrianto, C., Isa, A. N. M., Omar, S. Z., Abdullah, A., & Wahab, S. (2023). Verification of Reliability and Validity of a Malaysian Version of Rathus Assertiveness Schedule as Drug Prevention Scale. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(2). <https://doi.org/10.25217/0020236369700>
- Kline, R. B. (2015). *"Principles and Practice of Structural Equation Modeling"* (4th ed.). New York: Guilford Press.
- León, M & Vargas, T. (2009). Validación y estandarización de la Escala de Asertividad de Rathus (R.A.S.) en una muestra de adultos costarricenses. *Revista Costarricense de Psicología*, 28, 41-42, pp. 187-207. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476748706001>
- León, M. (2014). Revisión de la escala de asertividad de Rathus adaptada por León y Vargas (2009). *Revista Reflexiones*, 93(1), 157-171. Retrieved March 10, 2024, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-28592014000100012&lng=en&tlng=es.
- Liégeois, A. (2023) Ethics of assertive care in mental health: A gradual concept. *Frontiers in Psychiatry* 14:1083176. doi: 10.3389/fpsy.2023.1083176
- Machicado, M.A. (2022). *Entrenamiento de asertividad para mejora las respuestas ante situaciones altas de estrés en pacientes de 20 a 30 años del servicio de atención en psicología clínica. Instituto de Investigación, Interacción y Posgrado de la carrera*

de *Psicología*. Universidad Mayor de San Andrés.
<http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/30752>

Navarro, C.L. (2021). *Influencia de la asertividad en el estilo comunicacional y su importancia en las habilidades sociales dentro del personal de atención de instituciones psiquiátricas*. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/20825>

Ordaz LKM, Bennett VM. (2019). Integración de la terapia cognitivo conductual y terapia centrada en soluciones en un taller para el aumento de la autoestima y asertividad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 22(2), 2000-2029. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi192q.pdf>

Oviedo, H.C. & Campo-Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(4), 572-580. Retrieved March 24, 2024, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502005000400009&lng=en&tlng=es.

Pasquali, L., & Gouveia, V. V. (2012). Escala de assertividade Rathus - Ras: Adaptação brasileira. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 6(3), 233-249. Recuperado de <https://periodicos.unb.br/index.php/revistatp/article/view/17096>

Richard, D.W. (2020). *Propiedades psicométricas de las Escalas de Autoestima de Rosenberg y de Asertividad de Rathus en estudiantes del nivel secundario del Colegio Unión de Ñaña, Lima, 2019* (Memoria para el título profesional de Especialidad en Estadística Aplicada para la investigación). Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12840/3090>

Rivera, A.G. (2011). *Autoeficacia de resistencia, asertividad y consumo de drogas en jóvenes universitarios*. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://cdigital.dgb.uanl.mx/te/1080211202.PDF>

Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2016). *"A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling"* (4th ed.). New York: Routledge.

- Sheinov, V.P. (2018). Interacciones sociales de individuos asertivos. *Revista de Psicología y Psiquiatría Clínica*, 9(6):693-694. doi: 10.15406/JPCPY.2018.09.00617
- Sheinov, Vp. (2019). Assertiveness, Machiavellism, Lack of Protection from Manipulations and Psychological States of Teachers and Students. *Psychol Psychother Research Studys*. 3(1). PPRS.000551.2019. DOI: 10.31031/PPRS.2019.03.000551
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), Article e12216. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12216>
- Радмила, Миловановић., Марковић, Б., Зорица. (2018). Assertiveness and depressive personality of students of pedagogical and medical faculties. *Tm-technisches Messen*, 981-998. doi: 10.22190/TEME1704981M

Recibido: 13 de marzo de 2025

Aceptado: 13 de abril de 2025

Publicado: 31 de mayo de 2025

Libertad Alimentaria y Bienestar: Deconstruyendo el Estigma del Peso con HAES® y Alimentación Intuitiva

Food Freedom and Wellness: Deconstructing the Weight Stigma with HAES® and Intuitive Eating

Laura Jacquelyn Del Toro Vargas¹, Marco Antonio Santana-Campas²

Para citar este artículo:

Del Toro, L. J. & Santana-Campas, M. A. (2025). Libertada alimentaria y bienestar: Deconstruyendo el estigma del peso con HAES® y Alimentación Intuitiva. *Synergia: Revista Multidisciplinaria en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad*, 1(1). 27-51

Resumen

El estigma de peso y la cultura de dieta han condicionado la relación de muchas personas con su cuerpo y la alimentación, promoviendo la restricción y la culpa como estrategias de control, lo que impacta negativamente el bienestar físico y emocional. **Objetivo:** Explorar las experiencias de mujeres que han transitado de una mentalidad basada en el control del peso y la restricción hacia una alimentación más intuitiva y una mayor aceptación corporal. **Metodología:** Estudio cualitativo con enfoque fenomenológico, basado en entrevistas a profundidad con tres mujeres que han adoptado los enfoques de Health at Every Size (HAES®) y Alimentación Intuitiva. **Resultados:** La transición hacia una alimentación intuitiva no es lineal y requiere desapprendre normas impuestas, desafiar el

¹ Licenciada en Nutrición, Maestra en Ciencia del Comportamiento con Orientación en Alimentación y Nutrición, doctorante en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad en el Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara. **Correo electrónico:** laura.deltoro@hotmail.com

 <https://orcid.org/0009-0002-4040-1055>

² Doctor en Psicología con Orientación en Calidad de Vida y Salud, maestro en Desarrollo Humano y en Psicoterapia Cognitivo Conductual, licenciado en Psicología. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, nivel I. Profesor-Investigador de tiempo completo en el Centro Universitario del Sur. **Correo electrónico:** marco.santana@cusur.udg.mx  <https://orcid.org/0000-0002-6750-2713>

Autor de Correspondencia: laura.deltoro@hotmail.com

Revista Synergia, 2025, vol. 1, núm. 1, pp. 27-51

DOI: En trámite

ISSBN: En trámite

miedo al aumento de peso y reconstruir la confianza en las señales corporales, lo que facilita una relación más flexible con la comida. **Conclusión:** La salud debe comprenderse desde una perspectiva integral, priorizando el bienestar y la autonomía sobre la cultura de la dieta y sin reforzar el estigma de peso.

Palabras Clave: *Prejuicio de Peso, Alimentación Intuitiva, Bienestar Psicológico*

Abstract

Weight stigma and diet culture have shaped many people's relationships with their bodies and food, promoting restriction and guilt as control strategies, negatively impacting physical and emotional well-being. **Objective:** To explore the experiences of women who have transitioned from a weight-control mindset toward intuitive eating and greater body acceptance. **Methodology:** A qualitative study with a phenomenological approach, based on in-depth interviews with three women who have adopted the Health at Every Size (HAES®) and Intuitive Eating approaches. **Results:** The transition to intuitive eating is not linear and requires unlearning imposed norms, challenging the fear of weight gain, and rebuilding trust in bodily cues, which facilitates a more flexible relationship with food. **Conclusion:** Health should be understood from a holistic perspective that prioritizes well-being and autonomy over diet culture, without reinforcing weight stigma.

Key Words: *Weight Prejudice, Intuitive Eating, Psychological Well-Being.*

Introducción

En las últimas décadas, la sociedad ha perpetuado una estrecha asociación entre la delgadez y la salud, lo que ha llevado a la estigmatización y discriminación de individuos con cuerpos más grandes. Esta discriminación por peso se manifiesta en diversos ámbitos, incluyendo el laboral, educativo y, preocupantemente, en el sector sanitario. Las personas con cuerpos más grandes a menudo enfrentan prejuicios que afectan su bienestar físico y mental, así como su acceso a servicios de salud de calidad (Puhl & Heuer, 2010).

En este sentido, los estudios sobre la relación con la alimentación y la imagen corporal han sido influenciada por normas socioculturales que promueven la delgadez como un ideal de éxito y bienestar (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). En este contexto, algunas personas han desarrollado una mentalidad basada en el control coercitivo del peso y la culpa por la alimentación, lo que puede llevar a patrones alimentarios restrictivos y a una percepción negativa del propio cuerpo (Burnette et al., 2020). Esta mentalidad se refuerza por discursos médicos, nutricionales y sociales que privilegian el enfoque centrado en el peso como sinónimo de la salud, sin considerar otras dimensiones del bienestar físico y psicológico (Hunger et al., 2020).

Los prejuicios sociales hacia las personas por su peso corporal han sido referidos como estigma o prejuicio de peso, o bien, bajo los términos de: gordofobia y gordoodio. En cualquiera de los casos, la discusión se enfoca en visibilizar el rechazo, la violencia y la discriminación que enfrentan las personas gordas únicamente por su corporalidad (Bülle, 2022; Mancuso et al., 2021; Piñeyro, 2020).

El estigma de peso o gordofobia, impacta profundamente la salud y el bienestar de las personas, manifestándose en discriminación social, anticipación del rechazo e internalización de prejuicios (Levinson et al., 2024). Estas formas de estigma están vinculadas con un mayor riesgo de desarrollar trastornos alimentarios, insatisfacción corporal y problemas de salud mental, como ansiedad y depresión (Bidstrup et al., 2022; Levinson et al., 2024). Además, las personas que enfrentan este estigma experimentan barreras en el acceso a la atención médica y mayor exclusión social, lo que perpetúa desigualdades estructurales (Kamiński et al., 2024).

Salir de este ciclo es difícil, ya que la discriminación internalizada refuerza sentimientos de culpa y autodesvalorización, dificultando la búsqueda de apoyo (Bidstrup et al., 2022). Por ello, es fundamental un abordaje integral que no se centre exclusivamente en el peso, sino en el bienestar general, promoviendo la salud sin reforzar estereotipos dañinos (Levinson et al., 2024). La evidencia sugiere que reducir el estigma y fomentar un enfoque inclusivo mejora los resultados en salud y calidad de vida (Kamiński et al., 2024).

Es debido a lo anterior que en los últimos años han surgido enfoques alternativos que promueven una relación más intuitiva, flexible con la alimentación y la imagen corporal. Modelos como la Alimentación Intuitiva y HAES han demostrado beneficios en la mejora del bienestar emocional y la reducción de la insatisfacción corporal, al fomentar una conexión más compasiva y equilibrada con el propio cuerpo (Tribole & Resch, 2020). A pesar de la evidencia emergente sobre la eficacia de estos enfoques, existe una brecha en la comprensión de las experiencias individuales en este proceso de transición, particularmente en contextos socioculturales donde la delgadez sigue siendo un valor dominante (Linardon et al., 2021).

El enfoque de Salud en Todas las Tallas emerge en Estados Unidos bajo el nombre de Health at Every Size (HAES®), promovido por la Association for Size Diversity and Health (ASDAH). HAES se basa en principios que buscan desafiar las normas sociales que equiparan la delgadez con la salud y la valía personal. Este enfoque promueve la aceptación de la diversidad corporal, la atención a la salud sin centrarse en el peso y la eliminación de la discriminación por tamaño corporal (ASDAH, 2024). Según la definición oficial de ASDAH, HAES® es un enfoque de atención médica que reconoce que la salud es un derecho humano para personas de todos los tamaños y que el bienestar es tanto colectivo como personal. Además, considera la salud como una construcción sociopolítica que refleja los valores de la sociedad y aboga por la provisión de atención médica libre de sesgos contra las personas gordas (ASDAH, 2024).

Uno de los pilares fundamentales de HAES® es visibilizar que la discriminación basada en el peso está profundamente arraigada en la sociedad y tiene consecuencias negativas significativas. Las personas con cuerpos más grandes son menos propensas a ser contratadas, más susceptibles a ser despedidas injustamente y enfrentan obstáculos en su desarrollo profesional, independientemente de su desempeño (ASDAH, 2024). Además, el

estigma del peso contribuye al aislamiento social y al estrés crónico, factores que deterioran la salud general (Puhl & Heuer, 2010). Frente a este panorama, HAES representa una alternativa ética e inclusiva que promueve el bienestar sin reforzar prejuicios corporales, y que busca transformar las prácticas de salud desde la equidad y el respeto por la autonomía corporal.

La Alimentación Intuitiva, por su parte, es un enfoque nutricional desarrollado por Evelyn Tribole y Elyse Resch que promueve una relación saludable con la comida, alentando a las personas a reconocer y respetar sus señales internas de hambre y saciedad, en lugar de guiarse por reglas externas. Este enfoque, centrado en la autorregulación y la autonomía corporal, se opone a la llamada "mentalidad de dieta", entendida como un sistema de creencias que asocia la restricción calórica y la pérdida de peso con control, moralidad y éxito personal, reforzando la desconfianza hacia el cuerpo y sus necesidades (Tribole & Resch, 2020). En este contexto, "escuchar al cuerpo" implica una disposición activa a reconectar con las sensaciones fisiológicas y a responder a ellas sin juicio, como parte de un proceso de recuperación de lo que las autoras denominan: sabiduría corporal (Tribole & Resch, 2020).

Respecto al término "dieta", el Diccionario de la lengua española dispone de tres definiciones: "régimen que se manda observar en el comer y beber", "conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento" y "privación completa de comer" (Real Academia Española [RAE], 2024). Aunque estrictamente se reconoce que toda persona tiene una dieta —en tanto lo que consume regularmente—, para efectos de este trabajo se utilizará la definición operativa vinculada al enfoque de Alimentación Intuitiva, en la que “dieta” alude a la práctica de restringir voluntariamente la ingesta alimentaria para modificar el cuerpo, muchas veces con base en ideales estéticos o normas sociales sobre la salud (Tribole & Resch, 2020). Esta definición se inserta en lo que Tribole y Resch denominan “cultura de la dieta”, un sistema culturalmente normalizado que fomenta la insatisfacción corporal, la vigilancia alimentaria y la estigmatización del peso como mecanismos de control y pertenencia social.

La integración de HAES y la Alimentación Intuitiva además de retar la cultura de la dieta, ofrece una perspectiva inclusiva que desafía las normas sociales que perpetúan la discriminación por peso. Al centrarse en comportamientos saludables y en la aceptación de

la diversidad corporal, estos enfoques promueven el bienestar sin perpetuar el estigma asociado al peso. Estudios han demostrado que adoptar prácticas de Alimentación Intuitiva y los principios de HAES puede mejorar la salud metabólica, la imagen corporal y la salud mental, independientemente de los cambios en el peso corporal (Tylka et al., 2014).

Un metaanálisis de 97 estudios encontró que la alimentación intuitiva se asocia inversamente con las conductas alimentarias desordenadas, la alteración de la imagen corporal y la psicopatología general, mientras que tiene una relación positiva con la autoestima, la imagen corporal positiva y el bienestar general (Linardon et al., 2021). Estos hallazgos respaldan el modelo de aceptación de la Alimentación Intuitiva, que sugiere que factores ambientales positivos pueden fomentar esta práctica a través de una mayor apreciación corporal. De manera complementaria, una revisión sobre intervenciones no pesocentristas concluyó que estrategias basadas en el enfoque de HAES pueden mejorar la autoestima y la autonomía sin centrarse exclusivamente en la pérdida de peso, aunque no se observaron cambios significativos en parámetros antropométricos o clínicos (López et al., 2023).

Por otro lado, un estudio longitudinal con una muestra de 1,491 participantes, seguidos desde la adolescencia (edad promedio de 14.5 años) hasta la adultez joven (22.2 años), encontró que niveles más altos de Alimentación Intuitiva al inicio del estudio y su incremento a lo largo del tiempo se asociaron con menores síntomas depresivos, insatisfacción corporal y conductas alimentarias desordenadas, como ayuno o uso de píldoras para adelgazar (Eisenberg et al., 2020). De manera específica, un aumento en la Alimentación Intuitiva redujo en un 74% las probabilidades de experimentar atracones durante el seguimiento, lo que refuerza la idea de que promover esta estrategia podría ser clave para la prevención de trastornos alimentarios. Además, se ha señalado que las percepciones de salud varían según el contexto sociocultural, como lo evidenció un estudio sobre mujeres negras en la adultez emergente, donde las construcciones de salud y bienestar se ven influenciadas por factores como la presión social y la representación en los medios (Jones et al., 2022). Estos hallazgos destacan la importancia de adoptar enfoques de salud inclusivos que reconozcan la diversidad corporal y promuevan el bienestar más allá del peso.

Objetivo

Explorar las experiencias sobre el tránsito de una mentalidad basada en el control del peso y la culpa hacia una conexión más intuitiva y flexible con su alimentación e imagen corporal.

Método

Tipo de Estudio

Estudio de caso, cualitativo de corte fenomenológico. Según Martínez (2004) y Aguirre y Jaramillo (2012), la investigación cualitativa se caracteriza por su sensibilidad a la complejidad de las realidades humanas, y su objetivo es comprender los significados subjetivos que las personas atribuyen a sus experiencias. Este enfoque es especialmente relevante para explorar fenómenos en los que intervienen múltiples dimensiones humanas, como el aspecto emocional, social y simbólico, busca revelar significados mediante el análisis de las percepciones de los participantes.

Población y Muestra

Se realizaron entrevistas con tres mujeres (serán referidas como Entrevistada 1, Entrevistada 2 y Entrevistada 3) que han experimentado un cambio en su relación con la alimentación y la percepción de su cuerpo a partir de los enfoques de HAES y Alimentación Intuitiva.

La Entrevistada 1 es de nacionalidad chilena, tiene 51 años y se desempeña como cocinera, activista y comunicadora alimentaria. La Entrevistada 2 es de nacionalidad mexicana, su edad es de 43 años, y ejerce como consultora de imagen. Por su parte, la Entrevistada 3 es de nacionalidad costarricense, reside en México, tiene 47 años y su profesión es la psicoterapia.

Instrumentos

Se diseñó una entrevista a profundidad que constó de 10 preguntas abiertas, en la cual se examinó cómo los enfoques de la cultura de dietas han impactado la vida de las participantes, permitiéndoles transitar de una mentalidad basada en el control y la culpa hacia una conexión más intuitiva y flexible con su alimentación.

Las entrevistas semiestructuradas permiten mantener un equilibrio entre la estructura y la flexibilidad, lo que favorece el surgimiento de nuevos temas durante el diálogo, enriqueciendo la comprensión del fenómeno (Flick, 2015; Martínez, 2004).

Estrategia Analítica

El análisis cualitativo es un proceso que requiere de un enfoque sistemático para la organización, interpretación y conceptualización de los datos obtenidos. En este estudio, la estrategia analítica se fundamenta en la propuesta metodológica de Martínez (2004), quien describe un proceso estructurado en cuatro fases principales: categorización, estructuración, contrastación y teorización, esto desde una perspectiva fenomenológica.

Consideraciones Éticas

Para garantizar la ética en la investigación, se solicitó a todas las participantes la firma de un consentimiento informado, explicando los objetivos del estudio, la confidencialidad de los datos y su derecho a retirarse en cualquier momento. Asimismo, se mantuvo la privacidad de sus datos personales y se respetó su integridad y sus derechos humanos durante todo el proceso. Por otra parte, la presente investigación es parte de una investigación más amplia que se encuentra avalada y registrada en el Comité de Investigación y por la Junta Académica del Doctorado en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad, ambos del Centro Universitario del Sur.

Resultados y Discusión

El proceso de análisis permitió identificar experiencias significativas en el tránsito hacia una relación más intuitiva y flexible con la alimentación y la imagen corporal. A partir de los relatos de las participantes, se evidencian dinámicas de resistencia, transformación y reapropiación del cuerpo en un contexto social que impone normas y expectativas sobre el peso y la salud. Estas vivencias reflejan la complejidad de desafiar discursos arraigados en la cultura de la dieta y construir nuevas formas de bienestar centradas en la autonomía y la autoconexión.

Para organizar la interpretación de estos hallazgos, se establecieron cuatro categorías de análisis que reflejan las principales dimensiones del fenómeno estudiado: (1) La relación

emocional con la comida: memoria, vínculo y resistencia, que aborda cómo la alimentación está vinculada con la historia personal y las emociones; (2) Alimentación intuitiva y conexión corporal: escuchar al cuerpo en una sociedad de ruido, que explora el proceso de reapropiación del cuerpo y sus señales en un entorno que promueve la desconexión; (3) Gordofobia y estándares culturales: el cuerpo como campo de lucha, que analiza las experiencias de discriminación y los discursos sociales sobre el cuerpo y la salud; y (4) El cambio de mentalidad hacia una salud integral, que da cuenta de los procesos de transformación hacia una perspectiva de bienestar más amplia y autónoma. Las categorías con su definición conceptual se encuentran en la Tabla 1.

Estos resultados permiten profundizar en la experiencia subjetiva de quienes han transitado este camino, aportando una comprensión detallada de los desafíos, resistencias y logros en el proceso de reconstrucción de su relación con el cuerpo y la alimentación. Así, el análisis responde al objetivo general del estudio: explorar las experiencias sobre el tránsito de una mentalidad basada en el control y la culpa hacia una conexión más intuitiva y flexible con su alimentación e imagen corporal, en un estudio de caso.

Tabla 1

Categorías emergentes y definición conceptual.

Categoría de análisis	Definición conceptual
La relación emocional con la comida: memoria, vínculo y resistencia.	<p>La relación emocional con la comida es un proceso dinámico en el que los significados, experiencias, memorias y emociones asociadas a la alimentación se construyen a lo largo de la vida a partir de factores socioculturales, familiares y personales (particularmente aquellas vinculadas a la infancia y la socialización) y estas pueden influir en la forma en que las personas perciben la comida y sus propios cuerpos.</p> <p>El vínculo con la alimentación no solo se configura por la satisfacción de necesidades fisiológicas, sino también por el entorno social y afectivo, en el que las prácticas alimentarias pueden estar cargadas de simbolismo, placer o culpa, dependiendo del contexto en el que se desarrollan. En este sentido, la resistencia emerge como una estrategia clave en la transformación hacia una alimentación intuitiva y flexible, pues implica desafiar los mandatos normativos que asocian la delgadez con la salud y el valor personal, favoreciendo una relación más compasiva y autónoma con la comida y el cuerpo (Hunger et al., 2020; Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Tribole & Resch, 2020; Burnette et al., 2020).</p>

Tabla 1: *Categorías emergentes y definición conceptual (continuación)*

Categoría de análisis	Definición conceptual
Alimentación intuitiva y conexión corporal: escuchar al cuerpo en una sociedad de ruido.	La alimentación intuitiva promueve la reconexión con el sentido de hambre y saciedad, priorizando el bienestar corporal sobre las normas externas de restricción alimentaria y control del peso, este enfoque favorece la capacidad de identificar las señales corporales que constantemente se ve desafiada, generando una desconexión con las propias necesidades fisiológicas y emocionales (Tribole & Resch, 2020; Tylka et al., 2014). Esto implica considerar las sensaciones internas como una guía confiable para la alimentación, promoviendo la autonomía y la confianza en la propia experiencia sensorial (Linardon et al., 2021).
Gordofobia y estándares culturales: el cuerpo como campo de lucha.	<p>La gordofobia es un aprendizaje psicosocial que categoriza la valía de las personas en función de su corporalidad, colocando en desventaja a quienes no encajan en los estándares estéticos dominantes. Esta discriminación se legitima a través de discursos provenientes de estructuras familiares, educativas y médicas, afectando la autopercepción y las interacciones sociales de quienes la experimentan. Los estándares culturales refuerzan esta dinámica al establecer normas estéticas rígidas que privilegian la delgadez como símbolo de éxito, salud y belleza, impulsando la mercantilización del cuerpo y relegando las corporalidades no normativas a espacios de exclusión (Quirós, 2021).</p> <p>En este contexto, el cuerpo se convierte en un campo de lucha, un espacio donde convergen múltiples intereses ideológicos y económicos que determinan su valor social. Para las personas gordas, esta lucha implica resistir la negación y el estigma impuesto por la sociedad, así como reivindicar la diversidad corporal como parte de su identidad y sus derechos humanos. La presión por modificar el cuerpo para ajustarse a los estándares normativos impone barreras tanto físicas como psicológicas, afectando la salud y el bienestar de quienes viven bajo este constante escrutinio. Cuestionar estos estándares y promover una aceptación genuina de la pluralidad física es esencial para avanzar hacia una sociedad más equitativa e inclusiva (Quirós, 2021).</p>
El cambio de mentalidad hacia una salud integral.	<p>La promoción de una salud integral requiere un cambio de mentalidad que abarque la aceptación corporal y la adopción de hábitos saludables, más allá de la pérdida de peso. El enfoque HAES reconoce que la salud es un proceso dinámico influenciado por múltiples factores, priorizando comportamientos saludables en lugar del peso corporal (ASDAH, 2024).</p> <p>Fomentar la aceptación del propio cuerpo y reducir las conductas de dieta restrictiva, al tiempo que se incrementa la conciencia y respuesta a las señales corporales internas, ha demostrado mejorar indicadores de riesgo para la salud, el bienestar psicológico y los comportamientos alimentarios saludables (Bacon et al., 2005). Además, alcanzar una salud integral implica el desarrollo equilibrado de aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales, lo que contribuye a una mejor calidad de vida (Uresti-Marín et al., 2013).</p>

Nota: Elaboración propia

1. La relación emocional con la comida: memoria, vínculo y resistencia.

La alimentación está intrínsecamente ligada a la memoria y a los afectos. Los sabores y olores evocan recuerdos, enmarcan celebraciones y refuerzan la identidad familiar. Así lo expresa la Entrevistada 1, quien creció en un entorno donde la comida tenía un papel central en la vida cotidiana: “Todos mis recuerdos anímicos están mezclados con los placeres de la comida; con los sabores, con el olor. (...) En mi familia, nosotros recordamos a nuestros muertos por sus comidas” (Entrevistada 1, 27-10-2024).

Con la viñeta anterior se puede evidenciar cómo la alimentación no solo cumple una función biológica, sino que también se configura como un espacio simbólico y afectivo en el que convergen memorias y vínculos familiares e incluso ancestrales. La conexión entre los recuerdos experienciales-emocionales y la comida puede explicar la construcción de significados individuales y colectivos en torno a la alimentación, en la que los sabores y olores evocan experiencias pasadas y refuerzan la identidad familiar y cultural (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). En este sentido, la comida funciona como un anclaje a la historia personal y social, funcionando como un medio para la evocación y resignificación de vínculos afectivos, incluso en la experiencia del duelo.

Cómo se podrá advertir, el vínculo con la comida trasciende lo meramente nutricional y se convierte en un acto de conexión emocional y comunitaria. Además, en su experiencia, la alimentación ha sido un espacio de resistencia y justicia social:

El tema del comer también me ha llevado a tomar la comida de un punto de justicia social; entonces, cuando ha habido problemas acá en nuestro territorio, el asunto de las ollas comunitarias, de ver cómo las mujeres son las encargadas desde lo íntimo salir, desde lo íntimo hacia lo externo con el tema de la alimentación (Entrevistada 1, 27-10-2024).

A través de estas experiencias, la comida se entiende no sólo como un medio de subsistencia, sino como un vehículo de identidad.

El ir sacando a lo largo de mi vida, todas estas formas de comer extranjeras a mí, ¿por qué? porque yo hablo también de que hemos sido colonizados, pero también a través del gusto. Ahora, a mí también me encanta el sushi, me encanta la comida tailandesa pero, ¿cómo es mi comer de día a día?, es comida chilena, pero de vez en cuando voy como sushi y lo disfruto, pero un montón, pero vuelvo a mi comer (Entrevistada 1, 27-10-2024)

En otro contexto, la experiencia de Entrevistada 3 da cuenta de cómo esta transformación no solo involucra la forma en que se percibe la comida, sino también la manera en que las emociones y los juicios sociales se entrelazan con la alimentación. En su testimonio, resalta la dificultad de desaprender la moralización de los alimentos y de las personas que los consumen, evidenciando cómo estas ideas pueden impactar la manera en que se vive la alimentación y la identidad corporal. Su relato enfatiza el proceso de cuestionamiento y reconstrucción que implica la alimentación intuitiva, particularmente en contextos en los que el placer de comer ha sido condicionado por normas externas.

Bueno la alimentación intuitiva tiene un montón de cosas muy relevantes, una de ellas que en pandemia también fue un elemento muy importante es el de tener un permiso incondicional de comer sin juzgar los alimentos, sin ponerles un valor moral como de buenos o malos; pero sobre todo, que cuesta mucho aprender esto, cuesta muchísimo, sobre todo no darle un valor moral al ser humano que consume tal o cual alimento. O sea si digamos, si yo le pongo un valor moral a la zanahoria como de “buena” y quien come la zanahoria es “buena”, por supuesto que hay una cadenita ahí de factores que al final nos pueden llevar incluso a hacer cosas como discriminar, tener opciones de dañar a otros; esto a veces como que no se relacionó, pero yo llegué a entenderlo dichosamente, lo mismo que cuando juzgas como “malo” un alimento que es chatarra, que es basura, es malo. Entonces por supuesto que quien lo consume por tanto va a tener ese mismo valor moral (Entrevistada 3, 28-10-2024).

Las experiencias compartidas evidencian cómo la alimentación trasciende su función primaria para convertirse en un reflejo de la historia personal y colectiva. Desde la evocación de recuerdos y vínculos afectivos hasta la resistencia frente a normas impuestas, la forma en

que se vive la comida está profundamente influenciada por el entorno social y emocional. En este sentido, la alimentación intuitiva no solo invita a una mayor conexión con las señales internas del cuerpo, sino que también abre la posibilidad de reconstruir la relación con la comida desde un lugar de autonomía, flexibilidad y respeto propio.

2. Alimentación intuitiva y conexión corporal: escuchar al cuerpo en una sociedad de ruido.

El enfoque de la Alimentación Intuitiva promueve escuchar al cuerpo y confiar en sus señales para satisfacer necesidades genuinas. Sin embargo, este proceso no es sencillo en un mundo donde los mensajes sobre alimentación están saturados de normas externas (Tribole & Resch, 2020). La Entrevistada 2 destaca cómo la sobreinformación ha generado confusión y desconexión: “Si uno estuviese más limpio de toda esta sobreinformación... sería más honesto” (Entrevistada 2, 28-10-2024).

Esta desconexión no es casual, sino el resultado de un sistema que prioriza reglas impuestas sobre la sabiduría corporal. La sociedad nos ha enseñado a ignorar el hambre, a demonizar ciertos alimentos y a temer la saciedad. Por ello, reconectar con el cuerpo implica un proceso de desaprendizaje y resistencia (Quirós, 2021).

Para algunas personas, la alimentación intuitiva ha sido una forma de redescubrir la autenticidad de sus decisiones alimentarias, como es el caso de la Entrevistada 1, quien describe cómo este enfoque le permitió recuperar su relación con la comida sin sentirse atrapada en reglas arbitrarias: “Cuando estoy conectada con mi cuerpo y lo que mi cuerpo necesita y quiere, desde un chocolate hasta una ensalada, es confiar en mi cuerpo” (Entrevistada 1, 27-10-2024).

Este testimonio resalta que la verdadera libertad alimentaria no se trata de indulgencia sin límites, sino de reconocer y respetar las necesidades individuales sin culpa ni castigo. Asimismo, la entrevistada expresa:

(...) a través de mi vida, pasé por diversas formas de alimentación, pero ahora, si miro para atrás, eran todas extranjeras a mí; o sea ser vegana (que con esto por favor, no quiero colocarle juicio de valor a nada, cada uno tiene su propia línea de alimentación)

pero yo, personalmente, sentía que todo eso que en algún momento viví lo empecé a sentir impuesto. Entonces mi pregunta es “quién soy yo”, a través del comer, “¿por qué como, como como?”, “¿voy a dejar de lado las raíces más profundas, de la comida por un tema salutista?”, siendo que cuando yo voy al campo al Sur de Chile y como con mi familia, hay algo que supera todo eso. Entonces, el encontrarme en esta alimentación me hizo completo sentido. Si uno estuviese más limpia de todo lo que te está llegando, de toda esta información, de esta sobre información que finalmente nadie sabe qué tiene que comer, cómo tiene que comer, qué hace bien, qué hace mal (Entrevistada 1, 27-10-2024).

Los siguientes testimonios reflejan cómo las creencias arraigadas sobre el peso y la delgadez dificultan la reconstrucción de la relación con la alimentación y el cuerpo. El proceso de cambio no es sencillo, pues implica desaprender normas impuestas y enfrentar la presión social que refuerza estos ideales (Bidstrup et al., 2022). Recuperar la conexión con las señales corporales y permitir el disfrute del movimiento sin asociarlo al control del peso requiere un enfoque que priorice el bienestar y cuestione los estereotipos dañinos, lo que, de acuerdo con la evidencia puede mejorar la calidad de vida (Levinson et al., 2024; Kamiński et al., 2024).

(...) deshacernos de todas esas creencias no es fácil y además como alrededor, la gente es como de “qué te pasa, estás loca, o sea tú cómo puedes hablar de eso si tú has sido delgada toda la vida”; todo lo que ya sabemos de “no, es que es por tu salud y sí, baja de peso” y tienes que ser la gorda buena, la gorda que todo el tiempo quiere bajar de peso y todo el tiempo está dieta, o sea, no. Sí tenemos que hacer un cambio a nivel mental, intelectual, hasta espiritual bien fuerte y no es fácil (Entrevistada 2, 28-10-2024).

Por su parte la entrevistada 3 comenta:

Para los que somos dietantes de toda la vida eso es terrible, porque obviamente cuando dejamos de restringirnos, empezamos a comer mucho de aquello que nos hemos tenido prohibido, tenemos ganancia de peso, y efectivamente hay que tener una especie de fe en el proceso para no creer que vamos a engordar y engordar y

engordar y hasta explotar como globos, como mucha gente suele creer. También hay que tener fe para saber que el cuerpo va a saber indicarme el camino; pero esto conlleva un proceso complicado porque implica conectar con mi cuerpo, conectar con mi hambre, conectar con mi sociedad, conectar con mis necesidades; lo cual no era mi costumbre, porque siempre estaba con una lista de alimentos prohibidos, una lista de alimentos legales, por decirlo de una manera, estaba siempre condicionada al consumo de alimentos. Entonces es un acto de fe el dar la oportunidad a que el cuerpo alcance el peso que tiene que alcanzar, que es el peso que el cuerpo necesita y también es un salto de fe el dar la oportunidad a que el cuerpo me diga “mira, en este momento necesitas hidratarte, en este momento te vendría bien un caldito, en este momento lo que necesitas son más verduras, más ensaladas o más frutas”. Y como llegar a este punto es complejo y es lo que muchas veces más asusta de entrar en un proceso de alimentación intuitiva, porque efectivamente pareciera como que nunca vas a parar, ni de engordar, ni de comer cosas que te has venido restringiendo (...)

Para mí, la alimentación intuitiva es esto, el poder responder a mis necesidades de hambre y saciedad, lo cual también es algo muy difícil de aprender después de muchos años de condicionamiento; y sobre todo, cuando hemos al menos en mi caso yo había medicado mucho mi cuerpo para alcanzar esta ansiada delgadez, entonces yo había perdido mucho la conexión con mi señales de hambre y saciedad. Volver a conectar con eso, volver a conectar con el movimiento; fíjese o sea esto es algo que también no se entiende, pero que va conectado con alimentación intuitiva y es poder darte el permiso de disfrutar de tu cuerpo, y hacer movimiento de manera placentera, de manera libre, no obligada, no contando cuántos calorías quemas o cuántos pasos das, o cuánto compensas por un pan que te comiste; sino más bien como de una manera placentera, de una manera por autocuidado” (Entrevistada 3, 28-10-2024).

Reconectar con la alimentación desde la intuición implica un proceso de desaprendizaje en el que se desafían normas impuestas y se recupera la confianza en las señales del cuerpo. Los testimonios muestran que este camino no es fácil, pues requiere resistir la sobreinformación y las expectativas externas que dictan cómo y qué comer. Sin

embargo, al priorizar el bienestar y el autocuidado sobre el control y la restricción, es posible construir una relación más libre y genuina con la comida y el cuerpo.

3. Gordofobia y estándares culturales: el cuerpo como campo de lucha.

El estigma de peso impone la idea de que ciertos cuerpos deben ser modificados para ser aceptados, reforzando la asociación entre delgadez, éxito y salud (Bülle, 2022; Mancuso et al., 2021; Piñeyro, 2020). Más allá de la apariencia, este prejuicio afecta la salud emocional y física de quienes lo enfrentan (Levinson et al., 2024; Kamiński et al., 2024). Para quienes han crecido en un entorno que refuerza estos estándares, encontrar una perspectiva que cuestione la patologización de los cuerpos grandes puede representar un alivio. Así lo expresa la Entrevistada 3:

(...) obviamente para las personas que hemos sido siempre tratadas como gordas y todo lo que esto implica, que es todo el rollo social y cultural, todo lo que significa ser “gorda”. Cuando escuchamos esto (enfoque HAES) yo creo que a la mayoría nos pasa que se nos vuelve un respiro; como “por fin alguien que me está diciendo que no estoy tan mal o que mi cuerpo no es un defecto, que mi cuerpo no es algo que tengo que modificar radicalmente”, o sea “por fin mi cuerpo podría existir y no tiene por qué ser juzgado, señalado, o no tendría por qué luchar en contra de él (Entrevistada 3, 28-10-2024).

Adicionalmente, la Entrevistada 3 con su testimonio refleja como las normas impuestas sobre el cuerpo no solo generan presión social, sino que pueden convertirse en un mecanismo de control que afecta otras áreas de la vida. La búsqueda incesante de modificar el cuerpo puede estar ligada a un sentimiento de hipercontrol que impacta la salud mental:

Si te hablara de lo que recuerdo de mi juventud (...) en los que están estos procesos de restricción, de hiperejercitación, subalimentación y todo eso, no, lo pasaba fatal, fatal, fatal. Y claro, todo mi mundo estaba determinado por eso, entonces de entrada lo que te puedo decir es, que esto ya no sea el centro de mi vida ya esto me significa mucho. Y entonces me he dado más permisos con mi cuerpo. Fíjate que otra cosa que yo no entendía en su momento, y ahora lo entiendo, es que el hipercontrol sobre lo

que comía, sobre cómo estaba mi cuerpo, también me llevaba a tener hipercontrol con otras cosas, o sea yo estaba diagnosticada con un trastorno obsesivo-compulsivo, y era tratado completamente aparte porque por un lado, el tema de vivir en una restricción continua es muy bien visto, o sea es como “sí claro, eso es normal”, “eso es lo que tienes que hacer”, como mujer sobre todo, “no importa, eso está chido”, “bien por ti que estás en esta continua restricción”, pero por ejemplo por otro lado tenía otras situaciones de salud mental, que nadie me hacía el *match*, nadie me decía “oye, tal vez si dejas de controlar tanto esta parte, dejarás de querer controlar otras” y no, era como “te vamos a tratar esto por aparte, tú sigue tu dieta, tú sigue haciendo ejercicio, tú sigue modificando tu cuerpo y por aparte vamos a ver el tema de tus obsesiones, tus compulsiones, tus malas relaciones, tus malos estados de ánimo, tus depresiones, tus ansiedades (Entrevistada 3, 28-10-2024).

Estos ideales corporales responden a estructuras sociales y culturales que perpetúan desigualdades. La exigencia de delgadez y feminidad no es neutral, sino que forma parte de un sistema que impone ciertos cuerpos como normativos y otros como problemáticos.

(...) entender los trasfondos ideológicos del porqué nos exigen delgadez, porqué nos exigen blanquitud, porqué nos exigen feminidad, qué implica ideológicamente tener esta imagen de delicada, de vulnerable, de sumisa, de chiquita, o sea todo esto tiene un trasfondo ideológico, racista, capitalista, sexista, machista (Entrevistada 3, 28-10-2024).

La presión por cumplir con estos estándares puede llevar a asumir riesgos extremos para modificar el cuerpo, priorizando la aceptación social sobre el bienestar personal. La Entrevistada 3 lo describe de manera contundente:

Me decía a mí misma cuando yo medicaba, “no me importa si me muero con tal de ser delgada”, entonces no era la salud, era más bien lo que me significaba la delgadez, con qué se me relacionaba socialmente y el trato que yo recibía” (Entrevistada 3, 28-10-2024).

Esta exigencia no se limita a la imagen corporal, sino que se inscribe en un modelo que demanda perfección en todos los aspectos de la vida, como reflexiona la Entrevistada 2:

Entonces esto también implica pues obedecer muchos mandatos patriarcales, obedecer a “la mejor versión de ti misma” y “ay, sí, que la autoestima” cuando sabemos que la autoestima es una trampa gigante, o sea aparte de hacer dieta y de hacer tres horas de ejercicio y de ser una súper mamá, ama de casa y profesional, o sea tienes que ser perfecta en todos los sentidos, y a parte tienes que comer kale, tienes que ayunar. Y es demasiado para vivir una vida tranquila y sana, o sea es que por eso estamos enfermas; en cualquier espectro y en cualquier lado la balanza, por eso estamos enfermas, porque vivimos reforzando y vivimos bombardeadas como mujeres (Entrevistada 2, 28-10-2024).

El estigma de peso no solo limita la autonomía de las personas sobre sus propios cuerpos, sino que refuerza un sistema de control basado en estándares inalcanzables. En este contexto, la alimentación intuitiva se convierte en una herramienta de resistencia, desafiando la idea de que la salud y el bienestar dependen del tamaño corporal y permitiendo la construcción de una relación más libre y compasiva con el cuerpo.

4. El cambio de mentalidad hacia una salud integral.

La promoción de una salud integral requiere un cambio de mentalidad que abarque la aceptación corporal y la adopción de hábitos saludables más allá de la pérdida de peso. Desde este enfoque, la salud no se reduce al peso corporal, sino que se entiende como un proceso dinámico influenciado por múltiples factores, priorizando comportamientos saludables en lugar de la restricción alimentaria (ASDAH, 2024). Una de las claves de este proceso es abandonar la mentalidad de dieta y adoptar un enfoque más flexible. La Entrevistada 3 destaca cómo este cambio ha impactado su bienestar mental: "He dejado de pensar en calorías, en contar o vigilar lo que como. Esa relajación me ha permitido disfrutar de la mesa sin estrés y liberar espacio mental para otras cosas importantes" (Entrevistada 3, 28-10-2024).

La salud, en este sentido, no se limita a un peso ideal ni a una alimentación "perfecta", sino que abarca el bienestar emocional, social y físico. Como concluye Entrevistada 1: “Vivir con un permiso incondicional para comer, sin ponerle un valor moral a los alimentos, es liberador” (Entrevistada 1, 27-10-2024).

Más allá del cuerpo, la percepción de salud también está influenciada por normas sociales y estereotipos que pueden condicionar la autoestima y la forma en que cada persona se relaciona con su imagen. La Entrevistada 2 resalta la importancia de redefinir la relación con la imagen personal desde la aceptación y el empoderamiento:

A ver, si tú logras aceptar tu cuerpo, si tú logras pactar con tu corporalidad, logras sentirte bien, logras tener una vida saludable, o sea en cualquier talla, y exploras, pues sigue el poder de tu imagen, pero sin seguir como todos estos estándares, sino desde lo que tú quieres expresar desde los mensajes que tú quieres transmitir, de cómo esto sí puede darte una sensación de empoderamiento, o sea sentirte bonita en tus propios términos (Entrevistada 2, 28-10-2024).

Este enfoque también desafía la idea de que la salud puede medirse únicamente a través del peso. La salud integral implica el desarrollo equilibrado de aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales, promoviendo una mejor calidad de vida (Uresti-Marín et al., 2013) Además, la salud no debería definirse exclusivamente por la apariencia externa, sino por una evaluación más amplia de indicadores de bienestar. La Entrevistada 3 cuestiona esta visión reduccionista:

Decimos “bueno, necesitamos que se nos vea la salud por nuestros indicadores, o sea veme mi biometría hemática, mi perfil hormonal, veme mi perfil tiroideo, no me digas que estoy enferma por el tamaño de mi cuerpo, primero ayúdame a entender qué está pasando por dentro” (...) Y con mucha alegría te puedo contar que me fue muy muy bien en todos mis niveles; entonces digo yo ‘y gorda estoy’; entonces, ¿realmente cuál es aquí el rollo? (Entrevistada 3, 28-10-2024).

En este proceso, cuestionar las creencias impuestas sobre la delgadez y la salud permite avanzar hacia una visión más compasiva del cuerpo. Como menciona la Entrevistada

3, esta reflexión también lleva a exigir un trato digno e igualitario para todas las personas, independientemente de su tamaño corporal:

El cuestionar esto que deseamos recibir el trato que deseamos recibir, “quiero ser tratada como como disciplinada, como atractiva, como como que soy una buena persona porque como verduras”; o sea también el cuestionarlo y el entender, no sólo cuestionar sino entender que ese buen trato lo merecemos todos los seres humanos, no importa nada o sea, los seres humanos merecemos un trato digno...Entonces, llegar a eso te da empoderamiento y te pone en una posición también como de “okay, a ver nos vamos haciendo respetar (Entrevistada 3, 28-10-2024).

Alejarse de la mentalidad de dieta no solo impacta el presente, sino que transforma la forma en que las personas se perciben a lo largo del tiempo. La Entrevistada 1 reflexiona sobre cómo la insatisfacción con el cuerpo suele repetirse en diferentes etapas de la vida, impidiendo disfrutar el momento presente:

Puedo mirar para atrás y decirle a las jóvenes ahora, “no hagan dieta, tu cuerpo está bien”. Uno siempre mira fotos pasadas y uno mira esa foto, “qué bien estaba, qué feliz me veía” y en esa foto yo sentía que me faltaba tanto. Y eso pasa a los 40, a los 50, a los 60, etc. etc. (Entrevistada 1, 27-10-2024).

Comprender la salud desde una perspectiva integral permite desmitificar la idea de que la alimentación y el peso lo determinan todo. Como explica la Entrevistada 3, reducir la salud a lo que se come es una falacia promovida por la cultura de dieta:

El comprender que la salud tiene un montón de determinantes. Por alguna razón, en nuestra cultura y en nuestra sociedad, que es una cultura de dieta evidentemente, hemos caído en la falacia de creer que la comida lo es todo para la salud. O sea, la comida lo es todo, el 100% de la salud lo determina la comida, y así vive mucha gente (...). Cuando en alimentación intuitiva empiezas a entender que no, que la comida no lo es todo, que hay muchos factores que determinan la salud, pues empieza a cambiar esta perspectiva también (Entrevistada 3, 28-10-2024).

Finalmente, la salud integral no solo implica cuidar el cuerpo, sino también encontrar placer y bienestar en el proceso. Como menciona la Entrevistada 2, integrar el movimiento y la alimentación de forma flexible y sin restricciones favorece un equilibrio más sostenible:

Creo que eso trae salud en todos los niveles, o sea a nivel de emociones, pues también de físico, la salud física creo que también el mantener una dieta saludable en la que no quitemos cosas, pero sí agreguemos cosas que sí nos lleven a la salud; mantener el movimiento, cualquiera que este sea que te haga sentir a gusto, el que te haga sentir feliz. Sí creo que es el mejor enfoque que existe para mantener un equilibrio a todos los niveles en cuanto a salud (Entrevistada 2, 28-10-2024).

En última instancia, priorizar el bienestar sobre la búsqueda obsesiva de salud puede traer mayor satisfacción y disfrute en la vida cotidiana. Como señala la Entrevistada 1, el bienestar emocional puede ser un factor más determinante que cualquier indicador biomédico:

Si vemos los determinantes de salud, yo siento que el comer contento es mucho más beneficioso para mí, para mi hijo, que estarse comiendo un (...) ejemplo, a una lechuga con tomate que no le gusta. (...) Hay un bien superior del ser humano que no es estar saludable, es estar contento (Entrevistada 1, 27-10-2024).

Lo que las viñetas anteriormente presentadas señalan, es que este enfoque desafía las ideas tradicionales sobre la salud y abre la posibilidad de construir un bienestar que no dependa de la restricción, sino de la conexión con las propias necesidades y el respeto al cuerpo en todas sus formas.

Conclusiones

El presente estudio permitió explorar las experiencias de mujeres que han transitado de una mentalidad basada en el control del peso y la culpa hacia una relación más flexible y compasiva con su alimentación y su cuerpo. A través de sus testimonios, se evidenció cómo la alimentación está profundamente entrelazada con la memoria, la identidad y la autonomía,

y cómo los enfoques de Salud en Todas las Tallas (HAES®) y Alimentación Intuitiva han sido herramientas clave en este proceso de transformación.

Uno de los hallazgos más relevantes fue la manera en que el estigma de peso impacta no solo la percepción individual del cuerpo, sino también el bienestar emocional y la salud mental. La gordofobia y los estándares culturales de delgadez generan presiones constantes que pueden llevar a la restricción alimentaria, la insatisfacción corporal y la autovaloración condicionada a la apariencia. Sin embargo, las participantes también mostraron cómo es posible cuestionar estos mandatos y construir nuevas narrativas en torno a la alimentación y el autocuidado, basadas en la escucha del cuerpo y la aceptación de la diversidad corporal.

El estudio también destacó que la transición hacia una alimentación más intuitiva no es inmediata ni lineal. Abandonar la mentalidad de dieta requiere un proceso de desaprendizaje en el que se desafían creencias arraigadas y se aprende a confiar nuevamente en las señales del cuerpo. La sobreinformación, la presión social y el miedo al aumento de peso emergieron como barreras comunes en este camino, lo que refuerza la necesidad de promover espacios de educación y acompañamiento que validen y sostengan estos procesos.

Además, los testimonios evidenciaron que la salud no debe reducirse a una ecuación de peso y alimentación, sino que debe comprenderse como un proceso dinámico influenciado por factores emocionales, sociales y culturales. La promoción de una salud integral implica reconocer que el bienestar no se encuentra en la restricción ni en el control, sino en la capacidad de vivir en sintonía con el propio cuerpo, con hábitos sostenibles y sin imposiciones externas.

En conclusión, este estudio contribuye a la discusión sobre el impacto del estigma de peso y la cultura de dieta en la vida de las personas, al tiempo que visibiliza alternativas que favorecen la autonomía y el bienestar. La adopción de enfoques como HAES® y la Alimentación Intuitiva representa no solo una forma de resistencia ante los mandatos normativos, sino también una vía hacia una relación más libre y digna con el cuerpo y la alimentación.

Referencias

- Aguirre, J., & Jaramillo, L. (2012). El método fenomenológico en investigación educativa: una revisión teórica. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Educación*, 10(1), 93-109. <https://revistas.uptc.edu.co/index.php/educacion/article/view/1302>
- Association for Size Diversity and Health (ASDAH) (2024). Health at Every Size® (HAES®) Principles. <https://asdah.org/haes/>
- Bacon, L., Stern, J. S., Van Loan, M. D., & Keim, N. L. (2005). Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(6), 929-936. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.03.011>
- Bidstrup, H., Brennan, L., Kaufmann, L., & de la Piedad Garcia, X. (2022). Internalised weight stigma as a mediator of the relationship between experienced/perceived weight stigma and biopsychosocial outcomes: a systematic review. *International Journal of Obesity*, 46(1), 1-9. <https://doi.org/10.1038/s41366-021-00982-4>
- Bülle, E. (2022). *Activismo Gorde y ¿Gordofobia? O... Hysteria* Revista. <https://hysteria.mx/activismo-gorde-y-gordofobia-o/>
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2020). Integrating eating disorder prevention into obesity prevention efforts. *Current Obesity Reports*, 9(2), 105-113. <https://doi.org/10.1007/s13679-020-00377-5>
- Eisenberg, M. E., Laska, M. N., Loth, K., Neumark-Sztainer, D. (2020). Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010–2018. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25, 1051–1059. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00852-4>
- Flick, U. (2015). *Introducing Research Methodology: A Beginner's Guide to Doing a Research Project*. SAGE Publications.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Hunger, J. M., Smith, J. P., Tomiyama, A. J., & Chou, W. (2020). An evidence-based rationale for adopting weight-inclusive health policy. *Social Issues and Policy Review*, 14(1), 73-107. <https://doi.org/10.1111/sipr.12064>

- Jones, C., Smith, R. & Brown, T. (2022). Perceptions of health among Black women in emerging adulthood. *Journal of Women's Health*, 31(4), 567-576. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2022.07.005>
- Kamiński, M., Wieczorek, T., Kręgielska-Narozna, M., & Bogdański, P. (2024). Tweeting about fatphobia and body shaming: A retrospective infodemiological study. *Nutrition*, 125, 112497. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2024.112497>
- Levinson, J. A., Kinkel-Ram, S., Myers, B., & Hunger, J. M. (2024). A systematic review of weight stigma and disordered eating cognitions and behaviors. *Body Image*, 48, 101678. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101678>
- Linardon, J., Messer, M., Rodgers, R. F., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(6), 1073-1098. <https://doi.org/10.1002/eat.23509>
- Linardon, J., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(1), 1–15. <https://doi.org/10.1002/eat.23509>
- López, A., Pérez, M. & Rodríguez, C. (2023). Intervenciones no pesocentristas y principios de salud en todas las tallas en el abordaje del sobrepeso y la obesidad. Revisión narrativa de la literatura. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 6(1), 45-60. <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/384/602>
- Mancuso, L., Longhi, B., Perez, M., Majul, A., Almeida, E., & Carignani, L. (2021). Diversidad corporal, pesocentrismo y discriminación: la gordofobia como fenómeno discriminatorio. Inclusive. *La revista del INADI*, 4(2), 12-16. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2021/12/inclusive_04_2021.pdf
- Martínez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. Editorial Trillas.
- Piñeyro, B. M. (2020). *Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia. "Jornadas sobre Gordofobia y la Violencia Estética contra las Mujeres 2020"*. https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/publicaciones/gordofobia_guia_26052021.pdf?origen=app

- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2010). Obesity stigma: Important considerations for public health. *American Journal of Public Health*, 100(6), 1019-1028. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.159491>
- Quirós Sánchez, G. (2021). Gordofobia: existencia de un cuerpo negado. Análisis de las implicaciones subjetivas del cuerpo gordo en la sociedad moderna. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 32(1), Universidad Nacional de Costa Rica. <https://doi.org/10.15359/rldh.32-1.7>
- Real Academia Española. (2025). *Dieta*. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). <https://dle.rae.es/dieta>
- Tribole, E., & Resch, E. (2020). *Intuitive Eating: A Revolutionary Anti-Diet Approach* (4.^a ed.). St. Martin's Essentials.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Tylka, T. L., Annunziato, R. A., Burgard, D., Daniélsdóttir, S., Shuman, E., Davis, C., & Calogero, R. M. (2014). The weight-inclusive versus weight-normative approach to health: Evaluating the evidence for prioritizing well-being over weight loss. *Journal of Obesity*, 2014, 983495. <https://doi.org/10.1155/2014/983495>
- Uresti-Marín, R. M., Caballero-Rico, F., Vázquez-Vázquez, M., & Ramírez, J. A. (2013). La coherencia en el desarrollo humano y la salud integral. *CienciaUAT*, 8(1), 26-32. <https://www.redalyc.org/pdf/4419/441942930004.pdf>

Recibido: 22 de marzo de 2025

Aceptado: 13 de abril de 2025

Publicado: 31 de mayo de 2025

Factores de Riesgo Sobre el Suicidio en Adolescentes: Revisión Bibliográfica

Risk Factors four Suicide in Adolescents: A Literature Review

Gerardo Gutiérrez Díaz¹, Jonathan Josué Vázquez Pérez², Arcadio de Jesús Cardona Isaza³

Para citar este artículo:

Gutiérrez, G., Vázquez, J. J. & Cardona, A. J. (2025). Factores de riesgo sobre el suicidio en adolescentes: Revisión bibliográfica. *Synergia: Revista Multidisciplinaria en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad*, 1(1). 52-68

Resumen

El suicidio se ha convertido en una problemática de salud a nivel mundial, siendo una de las principales causas de muerte en los adolescentes. **Objetivo:** Identificar los factores de riesgo sobre el suicidio más comunes en la literatura actual disponible. **Metodología:** Se realizó una revisión de la bibliografía en la base

¹ Licenciado en Psicología por el Centro Universitario del Sur, estudiante de la maestría en Desarrollo humano, Educación e Interculturalidad. **Correo electrónico:** gerardo.gd99@hotmail.com.

 <https://orcid.org/0009-0002-4040-1055>

² Doctor en Ciencias Médicas por la Universidad de Colima, maestro en Ciencias en Enfermería por la Universidad de Guanajuato, egresó como con mención honorífica por trayectoria académica, licenciado en Enfermería por el Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara. Líneas de investigación e incidencia: Investigación educativa y procesamiento de análisis estadístico. **Correo electrónico:**

jonathan.vazquez@cusur.udg.mx  <https://orcid.org/0000-0002-5456-9759>

³ Cuenta dentro de su perfil un PhD. Licenciado en Psicología de la Universitat de València, Magíster en Psicología de la Universidad de La Sabana y psicólogo. Licenciado en Pedagogía Reeducativa, Filosofía y Teología. Las líneas de investigación que desarrolla tienen que ver con los factores de riesgo y de protección en conducta antisocial y adicciones en adolescentes; de igual manera, el desarrollo de competencias socioemocionales. **Correo electrónico:** Josearcad28@gmail.com  <https://orcid.org/0000-0002-3981-2917>

Autor de Correspondencia: gerardo.gd99@hotmail.com.

Revista Synergia, 2025, vol. 1, núm. 1, pp. 52-68

DOI: En trámite

ISSBN: En trámite

de datos Biblioteca Virtual en Salud (BVS), se utilizó el protocolo de búsqueda “suicidio” y “adolescente”, los criterios empleados fueron la temporalidad, idioma, textos completos para la selección de los documentos a revisar. **Resultados:** Tras la lectura de 17 artículos se identificaron que los factores de riesgo del suicidio más comunes en adolescentes son el ser mujer, el entorno que se encuentra, sistemas depresivos y uso de sustancias nocivas, de misma manera se encontró algo de información sobre los factores protectores y políticas públicas para la prevención del suicidio. **Conclusiones:** Se hace notar que los factores de riesgo del suicidio son multifactoriales, por lo tanto, es importante diseñar investigaciones interdisciplinarias, longitudinales y mixtas para ampliar la visión ante el suicidio.

Palabras Clave: *suicidio, adolescentes, factores de riesgo*

Abstract

Suicide has become a worldwide health problem, being one of the main causes of death in adolescents.

Objective: The aim of this study was to identify the most common risk factors for suicide in the current available literature. **Methodology:** A review of the literature was carried out in the Virtual Health Library (VHL) database, using the search protocol “suicide” and “adolescent”, the criteria used were temporality, language, and full text for the selection of the documents to be reviewed. **Results:** After reading 17 articles, the most common risk factors for suicide in adolescents were identified as being female, the environment, depressive systems and the use of harmful substances; likewise, some information was found on protective factors and public policies for suicide prevention. **Conclusions:** It is noted that the risk factors for suicide are multifactorial, therefore it is important to design interdisciplinary, longitudinal and mixed research to broaden the vision of suicide.

Key Words: *suicide, adolescents, risk factors.*

Introducción

La ideación suicida es un fenómeno que se ha estudiado ampliamente, pero se caracteriza por presentar una confusión problemática a la hora de establecer una definición, debido a que no se sabe con certeza de qué manera se va a presentar dicha conducta, pudiendo ser mediante la intensidad, idea momentánea, permanente, impulsiva o planeada. Entendiendo esto, la ideación suicida se puede definir como una preocupación con pensamientos de una persona sobre terminar con su propia vida, que puede resultar de un estado de ánimo deprimido, la desesperanza o un vacío existencial (González, 2022).

De acuerdo con lo publicado en 2024 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el suicidio fue la causa de muerte más común entre las personas de 15 a 29 años a nivel mundial. Se menciona que las causas del suicidio son varias, ya que puede incluir razones sociales, culturales, biológicas, psicológicas y ambientales (OMS, 2024).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) indica que el promedio de mortalidad debido al suicidio aumentó en un 8.2 casos por 100,000 habitantes en el 2014 a 8.9 en el 2019. Además, en el 2023 se presentaron 40,850 intentos de suicidio y otros 3,241 suicidios consumados, significando un aumento del 10% respecto al 2022. Los grupos que fueron más afectados fueron los adolescentes y jóvenes, con 23,761 casos de intento de suicidio, esto representa el 58% del total.

Hernández, et al. (2020) expone que la prevalencia de ideas e intentos suicidas se establece entre un 9.7% y 77.2% en los adolescentes, siendo las mujeres quienes tienen mayor ideas e intentos suicidas, sin embargo, son los hombres quienes más los consuman, con una planificación más agresiva, contundente en los métodos que utilizan. De misma manera, el factor social es importante, ya que a los hombres se les atribuye ser poderoso, racionales y competentes, pero los que no se muestran de esta manera son vistos como vulnerables, mientras que las mujeres, es más común que sean abiertas y puedan hablar para buscar ayuda en momentos de crisis sin ningún prejuicio.

Casas, et al. (2024) Descubrieron que el porcentaje de ideación suicida en adolescentes mexicanos de 11 a 19 años equivale a un 44.12%, mencionando que una posible explicación para este resultado es el periodo de confinamiento preventivo para el COVID-19

durante el 2021, la cual repercutió gravemente en la salud mental de todas las personas, además de interrumpir el desarrollo de los adolescentes, puesto que, en esta etapa se espera un alejamiento del núcleo familiar y establezcan una identidad propia.

Cuando se habla de suicidio e ideación suicida es importante mencionar la depresión y la ansiedad, ya que son los adolescentes quienes presentan altos niveles de estos, los adolescentes quienes tienen mayor intento de suicidios, a su vez, presentan altos niveles de agresión, se considera que la depresión es el factor clave en las conductas de riesgo suicida (Aldana et al., 2021).

González (2022) mencionan que la ideación suicida se trata de un fenómeno relativamente nuevo y las investigaciones se han enfocado en los factores de riesgo que orillan a los adolescentes a desarrollar conductas suicidas, además que, algunos adolescentes con determinadas características psicológicas, sociales y biológicas, problemáticas sociales, el suicidio se convierte en la única alternativa para ellos.

Debido a estos motivos, este trabajo busca reconocer los factores de riesgo, estado y características de las investigaciones sobre el suicidio en adolescentes, para de esta manera tomar consideraciones para futuros trabajos de investigación que puedan aportar una nueva visión ante el fenómeno del suicidio.

Objetivo

Describir la literatura científica mediante una revisión bibliográfica sobre los factores de riesgo en el suicidio en adolescentes en el periodo de 2020 a 2025

Método

Tipo de Estudio

Se realizó una revisión bibliográfica acerca de los factores de riesgo en los adolescentes respecto al tema del suicidio, la base de datos Biblioteca Virtual en Salud (BVS), se utilizaron los términos estandarizados del directorio DeCS: suicidio, adolescente. Se empleó el operador booleano “AND”, concluyendo en el protocolo de búsqueda: suicidio

adolescente. La búsqueda de los artículos fue realizada en un periodo de Enero a Marzo del 2025.

Para esta revisión se seleccionaron solo textos completos publicados en español e inglés, en un periodo de Enero del 2020 a Enero del 2025, esto para ofrecer evidencia más actualizada. Dando como resultado en una primera instancia un total de 157 resultados. A manera de reducir los resultados, se aplicó un filtro para determinar el tema principal del texto, en el cual fue incluido; ideación suicida. Esto redujo el número a 42 artículos, que tras ser revisados de manera detallada fueron reducidos a 17.

La primera selección se hizo en base a través de la lectura del título, resumen y que la población con la que se trabajó fuera entre 12 a 19 años o en caso de ser revisión, que el tema central aporte información con la ideación suicida.

Tabla 1
Artículos utilizados para la revisión

No.	Autor	Título	Año/ País	Tipo y diseño	Instrumentos/ Resultados
1	Nino-Ruiz, E., et al.	A Simple Monte Carlo Framework to Assess Suicide Risk in Adolescents: A Study at a High School in Colombia	2020. Colombia	Cuantitativo Correlacional	-Positive and Negative Suicide Ideation (PANSI) -Family Adaptability, Partnership, Growth, Affection and Resolve (APGAR) - Brief Scale of School Adjustment (BSSA-10) - The Brief Questionnaire of Risk Eating Behaviors (BQREB) -Trastornos del comportamiento -Bullying, abuso sexual -Ansiedad, depresión y alcoholismo
				413 estudiantes de 10 a 18 años	
2	Campos-Arias, A., et al.	Asociación entre el consumo de Cannabis y el riesgo de suicidio en adolescentes escolarizados de Santa Marta, Colombia	2020. Colombia	Cuantitativo Transversal Observacional	-APGAR - Well-Being Index (WHO-5) - Escala breve de Davidson para trauma (DTS) - Center for Epidemiologic Studies on Depression (CES-D) -El uso de cannabis alguna vez de la vida aumenta el riesgo de suicidio, debido a los ataques de pánico y síntomas psicóticos.
				1462 estudiantes de 13 a 17	

Tabla 1. Artículos utilizados para la revisión (continuación)

No.	Autor	Título	Año/ País	Tipo y diseño	Instrumentos/ Resultados
3	Baldaçara, L., et al.	Brazilian Psychiatric Association guidelines for the management of suicidal behavior. Part 1. Risk factors, protective factors, and assessment	2021. Brazil	Cualitativo Revisión	-Definiciones - Factores de riesgo - Factores protectores -Evaluaciones -Plan de protección
				79 estudios que tratan sobre definición, riesgo y factores de protección.	-Enfermedades psiquiátricas, historial psiquiátrico, historia familiar, psituacion psicosocial y fortalezas y vulnerabilidades personales.
4	Castro, S., et al.	Factores asociados al riesgo e intentos suicidas en estudiantes de carreras de la salud: estudio transversal	2024. Chile	Cuantitativo Transversal Análisis bivariantes	-Cuestionario creado por profesores - Escala de Suicidalidad de Okasha - Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) -Orientación sexual diferente a heterosexual -Trayectoria académica irregular - Experiencias de violencia recientes -Mala salud mental -Falta de redes de apoyo
				477 estudiantes	-Beck's Suicide Intent Scale (SIS) - Positive and Negative Suicide Ideation Inventory (PANSI) -Beck Hopelessness Scale - Experiential Shame Scale (ESS) - Childen's Depression Inventory (CDI) -Vergüenza de su carácter - Desesperanza
5	Schneider, B., et al	Hopelessness and shame in relation to suicide attempts by Cuban adolescents	2022. Cuba	Cuantitativa	-Beck's Suicide Intent Scale (SIS) - Positive and Negative Suicide Ideation Inventory (PANSI) -Beck Hopelessness Scale - Experiential Shame Scale (ESS) - Childen's Depression Inventory (CDI) -Vergüenza de su carácter - Desesperanza
				844 adolescentes de 13 a 18 años.	
6	Acosta, F.	Intervención educativa para la prevención de la conducta suicida en adolescentes y jóvenes	2020. Cuba	Cuantitativa Transversal Experimental	-Cuestionario elaborado por autor
				32 adolescentes entre 17 y 19. Y 18 jóvenes entre 20 y 26 años.	-Factores protectores: Políticas de salud pública mental, comunidad, médicos de familia, escuelas, funcionalidad familiar, clima escolar positivo.

Tabla 1. Artículos utilizados para la revisión (continuación)

No.	Autor	Título	Año/ País	Tipo y diseño	Instrumentos/ Resultados
7	Mendez-Bustos, P. et al.	Longitudinal trajectories of suicidal ideation and attempts in adolescents with psychiatric disorders in Chile: study protocol	2022. Chile	Cualitativo Revisión Prospectivo	- Instrumentos de medición No mencionado -factores genéticos, biológicos, psiquiátricos, psicológicos, sociales y culturales.
8	Bustos-Villaruel, A., et al.	Mental Health and Suicidal Behaviour in Chilean Youth during the Covid-19 Pandemic.	2024. Chile	Cualitativo Correlación	- The self-report scale <i>DetectaWeb-Distress</i> -Las mujeres tienen más pensamientos, planeación e intentos. -Pertenecer a la comunidad LGBT+ -Sentimientos de depresión, ansiedad y estrés durante pandemia de Covid-19
9	Cañon, S., et al.	Narrativas de jóvenes con intentos suicidas: una mirada al cuerpo y la micropolítica	2022. Colombia	Cualitativo Fenomenológico Hermenéutico	-Entrevistas -Dibujos -Fotografías -Esteriotipos de genero -Falta de condiciones favorables para los jóvenes por parte del estado -Violencia vinculada con el barrio, familia, sexual. -Oposición al capitalismo mediante la autoagresión. Ser dueño de sí mismo.
10	Hall, M., et al.	Positive Relationships with Adults and Resilience to Suicide Attempt among New Mexico Hispanic Adolescents	2021. USA.	Cualitativo Correlación	-New Mexico Youth Risk and Resiliency (NM-YRRS) -Cuestionario -Ser cuidado por adultos mayores reduce el riesgo de intentos suicidas.

Tabla 1. Artículos utilizados para la revisión (continuación)

No.	Autor	Título	Año/ País	Tipo y diseño	Instrumentos/ Resultados
11	Boduszek, D., et al	Prevalence and correlates of non-suicidal self-injury, suicidal ideation, and suicide attempt among children and adolescents: Findings from Uganda and Jamaica	2021. Inglaterra	Cuantitativo Correlacional	-Cuestionarios -Patient-Reported Outcomes Measurement Information System Anxiety Short Form measure (PROMIS) -Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS) Depression Short Form measure -Sleep Disturbance Short form measure -Multidimensional Scale of Perceived Social Support -Child Victimization Experiences Questionnaire -Problemas de salud mental -Maltrato infantil -Ser de una región poco desarrollada
				11, 518 niños y adolescentes de Uganda entre 9 a 17 años 7182 niños y adolescentes de Jamaica entre 9 a 17 años	
12	Rivera, L., et al.	Prevalencia y factores psicológicos asociados con conducta suicida en adolescentes. Ensanut 2018-19	2020. México	Cualitativo Trasversal	-Cuestionarios -Consumir alcohol o fumar aumenta el doble de las posibilidades de presentar ideación o intentos suicidas. -Síntomatología depresiva. -Abuso sexual -Sin acceso
				17, 925 adolescentes de 10 a 19 años.	
13	Dumith, S, C., et al.	Suicidal thought in southern Brazil: Who are the most susceptible?	2020. Brasil	Cuantitativo Correlación	-Ser mujer aumenta los pensamientos suicidas. -Tener peores condiciones económicas. -Salud empobrecida. -Niveles altos de estrés y fumar tabaco
				1295 individuos de 18 años de edad	

Tabla 1. Artículos utilizados para la revisión (continuación)

No.	Autor	Título	Año/ País	Tipo y diseño	Instrumentos/ Resultados
14	Altavini, C., et al	Suicide ideation among Brazilian college students: Relationship with academic factors, mental health, and sexual abuse.	2023. Brasil	Cuantitativo Correlación Transversal	-Sin acceso 12,245 individuos -Estudiantes universitarios son más susceptibles al factores de riesgo -Bajo rendimiento académico -Decepción por el curso.
15	Gómez, G., et al.	Suicide Risk Factors in High School Students.	2024. México	Cuantitativo Descriptivo Correlacional	- Inventory of Suicide Orientation-30 (ISO-30) - Family APGAR Index (APGAR) - Children's Depression Inventory (CDI) - KIDSCREEN-52 questionnaire -Questionnaire for the Exploration of Bullying (CEBU) -Plutchik Impulsivity Scale in Spanish -Problem-Oriented Screening Instrument for Teenagers (POSIT) -Ser mujer aumenta el riesgo suicida. -Segregación y exclusión de personas de comunidades originarias. -PubMed/ MEDLINE
16	Piccin, P., et al.	The research output on child and adolescent suicide in Brazil: a systematic review of the literature	2020. Brasil	Cualitativo Revisión	146 trabajos -Factores socioeconómicos -Factores culturales -Factores demográficos
17	Rufino, N., et al.	Treatment compliance and risk and protective factors for suicide ideation to completed suicide in adolescents: a systematic review	2021. USA	Cualitativo Revisión	-PubMed -LILACS -Google scholar 30 artículos -Pertener a una minoría racial. -Trastornos psicológicos como depresión, ansiedad estrés, TLP

Nota: Elaboración propia

Resultados

Tras haber realizado la búsqueda, selección, lectura completa y evaluación de los textos encontrados se trabajó con un total de 17 artículos. En la procedencia de los textos se puede apreciar la participación de países europeos y americanos, como lo es Colombia con el 17% (n=3), Brasil un 23% (n=4), Chile 17% (n=3), México, Cuba y USA con 11% (n=2) e Inglaterra con 5% (n=2). De misma manera, el 52% (n=9) de todos los artículos revisados, fueron diseñados bajo un modelo cuantitativo, de tal manera que los trabajos cualitativos representan el 47% (n=8) de la población.

De los 17 artículos revisados, son 15 los reportan una serie de factores de riesgo que atribuyen a la ideación suicida, aunque, se menciona de manera general cuales son algunos elementos que reducen la ideación suicida, solamente un artículo habla sobre la importancia de los factores protectores.

Factores de riesgo.

Son 4 los trabajos que mencionan que las mujeres son más propensas a presentar ideaciones e intentos suicidas que los hombres, debido a que son ellas las que en comparación a los hombres sufren más situaciones de violencia, ya sea física, emocional, sexual o cualquier manifestación de la misma. Al mismo tiempo, se menciona que los estereotipos de género orillan a los hombres a no poder expresar sus sentimientos sin ser juzgados por los demás. (Bustos, 2024; Cañón, 2022; Dumith, 2020; Gómez, 2024)

El entorno donde se desarrolla una persona afecta de manera directa en la ideación suicida, los trabajos revisados refieren que el ambiente familiar es uno de los más importantes ya que el crecer en un contexto familiar disfuncional aumenta los índices de ideación, planeación e intento suicida. Por otra parte, el vivir en zonas de pobreza, en alguna comunidad indígena o un país poco desarrollado repercute de manera negativa a los pertenecientes de esas áreas, de manera que algunos adolescentes no se sienten conformes ni seguros con las condiciones de su lugar de origen (Piccin, 2020).

En 6 de los trabajos revisados menciona la importancia de la presencia de sintomatologías depresivas, ansiedad y el estrés en adolescentes favorece que se expongan a mayores factores de riesgo, entre los más frecuentes son; una baja salud mental, trastornos

mentales, emociones y pensamientos negativos, etc. (Baldaçara, 2021; Bustos, 2024; Boduszke, 2021; Mendez, 2022; Rivera, 2020; Rufino, 2021). De misma manera, 3 artículos mencionan que el uso de tabaco, alcohol, cannabis y más sustancias nocivas para la salud aumentan la ideación e intentos de suicidio (Campos 2020, Dumith 2020, Rivera 2020).

Factores de protección

Dentro de un artículo se menciona que los adolescentes que están al cuidado constante de un adulto presentan menores índices de ideación suicida debido al constante acompañamiento de alguien mayor, proporcionando un ambiente seguro y que se pueda desarrollar de una mejor manera (Hall, 2021). Otro de los trabajos menciona la importancia de tener políticas de salud pública que se enfoquen en el estado mental de los adolescentes, debido a que se sienten más respaldados por su entorno, de misma manera, el estar en un buen ambiente familiar y escolar funge como un factor de protección (Acosta, 2020).

Tabla 2.

Factores de riesgo y de protección para el riesgo de suicidio

Factores de riesgo	Factores de protección
- Ser mujer y pertenecer a la comunidad LGTB+	- Ser cuidado por adultos mayores responsables
- Padecer de alguna enfermedad mental y sintomatologías depresivas	- Tener políticas de salud pública enfocada en la salud mental
- Consumir sustancias nocivas para la salud (alcohol, cannabis, fumar, etc.)	- Contar con redes de apoyo
- Pertenecer a una minoría social y/o vivir en condiciones de pobreza.	

Nota: Elaboración propia

Discusión

En base a los resultados de estudios acerca de los factores de riesgo sobre el suicidio en una población adolescente resaltan la importancia de tener que analizar las problemáticas encontradas y la necesidad de tener información actualizada para estudiar, comprender y atender estas situaciones de una manera efectiva.

Los hallazgos de esta revisión muestran que uno de los factores asociados al suicidio y más concretamente a la ideación suicida tiene que ver con el sexo, siendo más concreto con el ser mujer, ya que, son las mujeres son quienes presentan más veces han tenido ideaciones

suicidas e intentos de suicidio. Ramírez, et al. (2022) refuerzan esto al mencionar que son las mujeres adolescentes quienes tienen más baja autoestima en comparación con los hombres, también, son ellas las que tienen un mayor riesgo suicida presente. Se hace mención la importancia de generar programas de prevención del suicidio y fortalecer la autoestima de los adolescentes de nivel secundaria.

Dentro de los factores sociales se puede encontrar mencionado que la situación familiar influye a la hora de generar creencias en el suicidio o mayor probabilidad de ideación suicida, por su parte, Amaya, et al. (2023) resaltan que existe una diferencia de ideación suicida en los adolescentes que se desarrollan ante la presencia de un hogar funcional, con cohesión y adaptabilidad en comparación de aquellos con un entorno familiar con lazos afectivos débiles, rígido, violento, poca comunicación y falta de liderazgo.

La sintomatología depresiva y factores de la salud mental siempre han sido mencionados cuando se aborda la temática del suicidio, en esta revisión se mencionó varias veces estos mismos temas, ya que es bastante la literatura al respecto, Cuadra et al. (2021) corroboran que si existe una asociación clara, moderada y positiva entre la presencia ideación suicida, la desregulación emocional, ansiedad, estrés, depresión y el género en adolescentes. Mencionando que esto puede deberse a la transición de la pubertad a la adolescencia y la diferencia de recursos personales para afrontar los problemas de la vida diaria.

El uso de sustancias nocivas para la salud en la etapa de la adolescencia siempre ha sido un factor a estudiar debido a todas las problemáticas que puede ocasionar en este periodo de edad, Castro et al. (2023) mencionan que existen diversas consecuencias psicológicas en los adolescentes que consumen algún tipo de droga, siendo los más frecuentes la depresión, trastornos del sueño, hiperactividad y la ansiedad, pero al mismo tiempo, el consumo de drogas pueden conllevar a la dificultad emocional, la agresión, psicosis y esquizofrenia.

Conclusiones

Se puede concluir que, mediante las publicaciones de los últimos años, tanto en países americanos como en Europa, las investigaciones sobre el suicidio en adolescentes han sido enfocadas en los factores de riesgo y las afectaciones que tiene, siendo los factores más

comunes, el sexo, el consumo de sustancias ilícitas y/o drogas, el entorno donde se desarrollan y la sintomatología depresiva.

De igual manera se puede proponer que futuras investigaciones que se interesen en esta temática, puedan ser realizadas bajo un enfoque interdisciplinario, ya que, como se ha observado el fenómeno del suicidio es multifactorial, así que una investigación basada en distintas disciplinas pudiera aportar información nueva, de misma manera, enfatizar en utilizar perspectivas de género para futuras investigaciones, así como estudios con un diseño longitudinal y mixto, para hacer un seguimiento sobre los factores de riesgo y la percepción de estos por parte de los adolescentes.

Por último, hacer una mención a que se necesita hacer una revaloración crítica a las políticas públicas que favorezcan a los factores protectores de los y las adolescentes, con futuras líneas de investigación que contribuyan a la implementación de programas, cursos, talleres, etc. en pos de un mejor entorno para las futuras generaciones.

Referencias

- Aldana, A., Peña, A. A. R., & Sánchez, S. M. (2021). Indicadores psicosociales de riesgo de conducta suicida en población adolescente. *Revista 16 de abril*, 60(279), Article 279. https://rev16deabril.sld.cu/index.php/16_04/article/view/1067
- Altavini, C., Ascitti, A., Santana, G., Solis, A., Andrade, L., Oliveira, L., Andrade, A., Gorenstein, C., & Wang, Y. (2023). Suicide ideation among Brazilian college students: Relationship with academic factors, mental health, and sexual abuse. *Journal of Affective Disorders* 324–334. <https://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.112>
- Amaya Silva, J. E., & Zeta Jimenez, G. A. (2023). *Funcionalidad familiar e ideación suicida en adolescentes de una institución educativa de Tacala, Piura 2023* <https://hdl.handle.net/20.500.12692/127124>
- Baldaçara, L., Rocha, G., da S. Leite, V., Porto, D., Grudtner, R., Diaz, A., Meleiro, A., Correa, H., Tung, T., Quevedo, J., & da Silva, A. (2020). Brazilian Psychiatric Association guidelines for the management of suicidal behavior. Part 1. Risk

- factors, protective factors, and assessment. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(5), 525–537. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0994>
- Boduszek, D., Debowska, A., Ochen, E., Fray, C., Nanfuka, E., Powell, K., Turyomurugyendo, F., Nelson, K., Harvey, R., Willmott, D., & Mason, S. (2021). Prevalence and correlates of non-suicidal self-injury, suicidal ideation, and suicide attempt among children and adolescents: Findings from Uganda and Jamaica. *Journal of Affective Disorders*, 283, 172–178. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.063>
- Bustos, A., Pereda, N., & Suárez, E. (2024). Mental Health and Suicidal Behaviour in Chilean Youth during the Covid-19 Pandemic. *Actas Esp Psiquiatr*, 453–463. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11319746>
- Campo, A., Suárez, Y., & Caballero, C. (2020). Asociación entre el consumo de Cannabis y el riesgo de suicidio en adolescentes escolarizados de Santa Marta, Colombia. *Biomédica*, 40(3), 569–577. <https://doi.org/10.7705/biomedica.4988>
- Cañón, S., Parra, J. A., & Ortega, A. (2022). Narrativas de jóvenes con intentos suicidas: Una mirada al cuerpo y la micropolítica. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.21501/22161201.3640>
- Casas Muñoz, A., Velasco Rojano, Ángel E., Rodríguez Caballero, A., Prado Solé, E., & Alvarez, M. (2024). Conducta suicida en adolescentes mexicanos: análisis comparativo entre regiones geográficas del país. *Acta Pediátrica De México*, 45(1S), S47-S53. <https://doi.org/10.18233/apm.v45i1S.2849>.
- Castro, A., Jaya, D., & Párraga, A. (2023). Consecuencias Físicas y Psicológicas por Consumo de Drogas en Adolescentes. *MQRInvestigar*, 7(4), Article 4. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.388-418>
- Castro, S., Pastene, C., Vásquez, N., Galleguillos, P., Salas, M., & Alvarado, R. (2024). Factors associated with suicide risk and attempts in healthcare students: A cross-sectional study. *Medwave*, <https://dx.doi.org/10.5867/medwave.2024.05.2756>

- Cuadra, A., Veloso, C., Vega, G., & Zepeda, A. (2021). Ideación suicida y relación con la salud mental en adolescentes escolarizados no consultantes. *Interciencia*, 46(5), 217-223. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33967916006>
- Día Mundial de la Prevención del Suicidio 2024: cambiando la narrativa. (2024, 10 septiembre). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/noticias/10-9-2024-dia-mundial-prevencion-suicidio-2024-cambiando-narrativa> .
- Dumith, S., Demenech, L., Carpena, M., Nomiyama, S., Neiva, L., & Loret de Mola, C. (2020). Suicidal thought in southern Brazil: Who are the most susceptible? *Journal of Affective Disorders*, 260, 610–616. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.046>
- Figueredo Acosta, H. (2020). Intervención educativa para la prevención de la conducta suicida en adolescentes y jóvenes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 49(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0138-65572020000300006&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- González González, L. (2022). La Ideación suicida en adolescentes. Estado de la cuestión. *Revista Construyendo Paz Latinoamericana*, 8(17), 114 - 129. <https://doi.org/10.35600/25008870.2023.17.0270>.
- Gómez, G., Ponce, A., Ramírez, J., Carmona, F. de J., Flores, C., & Hernández, A. (2024). Suicide Risk Factors in High School Students. *Int J Environ Res Public Health*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11354979>
- Hall, M., Fullerton, L., Green, D., & FitzGerald, C. (2021). Positive Relationships with Adults and Resilience to Suicide Attempt among New Mexico Hispanic Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10430. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910430>
- Méndez, P., Fuster, J., Lopez, J., Jiménez, O., Olivari, C., & Baca, E. (2022). Longitudinal trajectories of suicidal ideation and attempts in adolescents with psychiatric disorders in Chile: Study protocol. *BMJ Open*, 12(2). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-051749>

- Nino, E., Trejos, A., Exposito, M., Rodriguez, M., Consuegra, R., & Guevara, C. (2020). A Simple Monte Carlo Framework to Assess Suicide Risk in Adolescents: A Study at a High School in Colombia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3674. <https://doi.org/10.3390/ijerph171036746>
- Hernández-Bello, L., Hueso-Montoro, C., Gómez-Urquiza, J.-L., & Cogollo-Milanés, Z. (2020). Prevalencia y factores asociados a la ideación e intento de suicidio en adolescentes: Revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 94. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11583067/>
- Piccin, J., Manfro, P., Caldieraro, M., & Kieling, C. (2019). The research output on child and adolescent suicide in Brazil: A systematic review of the literature. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(2), 209–213. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0497>
- Schneider, B., Sanz, Y., Koller, S., D’Onofrio, P., A. Puricelli, D., Lalota, G., & Lu, R. (2022). Hopelessness and shame in relation to suicide attempts by Cuban adolescents. *Transcultural Psychiatry*, 59(1), 28–36. <https://doi.org/10.1177/1363461520963924>
- Ramírez, L. C., Hernández, H. khiabet A., Santiago, R. B. M., & Rodríguez, Z. Y. M. (2022). Autoestima e ideación suicida en adolescentes estudiantes de secundaria. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.82>
- Rivera, L., Fonseca, E., Séris, M., Vázquez, A., & Reynales, L. M. (2020). Prevalencia y factores psicológicos asociados con conducta suicida en adolescentes. Ensanut 2018-19. *Salud Pública de México*, 62(6, Nov-Dic), Article 6, Nov-Dic. <https://doi.org/10.21149/11555>
- Rufino, N., Fidalgo, T., dos Santos, J., Tardelli, V., Lima, M., Frick, L., Mirkovic, B., da Silveira, D., & Cohen, D. (2021). Treatment compliance and risk and protective factors for suicide ideation to completed suicide in adolescents: A systematic review. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(5), 550–558. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1026>

Viveros, A., Hermida, R., Espinosa, A., Carrillo, P & Castillo, M. (2022). Estados depresivos e ideación suicida en adolescentes de telesecundaria. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 9(18), Article 18.

World Health Organization: WHO. (2024, 29 agosto). *Suicidio*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide> .

Recibido: 13 de marzo de 2025

Aceptado: 20 de abril de 2025

Publicado: 31 de mayo de 2025

Espacio agrario y contexto judicial. Una reflexión posreforma

Agrarian space and judicial context. A post-reform reflection.

Pedro Figueroa González ¹

Para citar este artículo:

Figueroa, P. (2025). Espacio agrario y contexto judicial. Una reflexión posreforma. *Synergia: Revista Multidisciplinaria en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad*, 1(1). 69-78

Resumen

La justicia en los espacios ejidales y comunales históricamente han sido excluida por una serie de conflictos que fueron crecientes en los últimos años. Esto por las políticas implementadas durante el siglo pasado, prometiendo mayores rendimientos y mejores procesos de eficiencia en el agro mexicano y que resultó en un desmantelamiento de espacios ejidales y comunales a causa de las políticas ejercidas. Es así que este ensayo tiene como objetivo el replantearse la manera de cómo acercar la justicia agraria a este sector de la población mediante personas honorables en los cargos de impartición de esa justicia, que cuenten con la capacidad profesional y de condiciones dignas de trabajo para atender a un sector de la población que se ha mantenido al margen.

Palabras Clave: *ejido, reforma judicial, justicia.*

¹ Geógrafo. Profesor de Asignatura B en la Preparatoria Regional de El Grullo Módulo El Limón. Estudiante del Doctorado en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad del Centro Universitario del Sur. Grado, docente y doctorante en la Universidad de Guadalajara. pedro.figueroa@academicos.udg.mx
 <https://orcid.org/0009-0004-9954-0900>

Revista Synergia, 2025, vol. 1, núm. 1, pp. 69-78

DOI: En trámite

ISSBN: En trámite

Abstract

Justice in ejidal and communal lands has historically been excluded due to a series of conflicts that have grown in recent years. This is a result of policies implemented during the last century, which promised higher yields and more efficient processes in Mexican agriculture but ultimately led to the dismantling of ejidal and communal spaces due to the policies enforced. Thus, this essay aims to rethink how to bring agrarian justice closer to this sector of the population through honorable individuals in positions of administering that justice. These individuals should possess the professional capacity and dignified working conditions to serve a sector of the population that has been marginalized.

Key Words: ejido, judicial reform, justice.

Introducción

El México del siglo XXI ha estado inmerso entre la encrucijada de seguir el modelo de continuación de desarrollo neoliberal, del que tanto se ha hecho énfasis, o entrar en una supuesta Cuarta Transformación que está dando un giro radical en la manera de realizar política y sobre el cómo ejercerla. Ante esta perspectiva, Castles y Delgado (2007) comentan que la globalización ha dejado mucho qué desear en los últimos años, esto porque ha traído más consecuencias negativas que aportes al modelo de desarrollo que se implementó durante esos últimos años en el país, dado que en la actualidad los niveles de desigualdad social están en niveles críticos (Organización de la Naciones Unidas, 2020).

La apertura a nuevos planes de macro económicos de desarrollo resultó en una movilización masiva de personas, esto en el fin de buscar mejores condiciones de vida y trabajo. Las movilizaciones de personas fue consecuencia de esa política de corte neoliberal que resultó en la concentración masiva de personas que se vieron a la tarea de emigrar hacia lo Estados Unidos, aumentando el flujo de personas de los territorios rurales hacia los Estados Unidos (Quesnel & Del Rey, 2005).

La mayoría de personas expulsadas fueron del occidente mexicano en estados como Michoacán, Guanajuato, Zacatecas y Jalisco (Martínez, 2014). Es entonces que los ejidos fueron los más golpeados con esas políticas desarrollistas de apertura al modelo por libre mercado, dejando a expensas del mismo a campesinos y comunidades originarias que migraron con la idea/creencia de que serían los nuevos empresarios del campo mexicano y competirían con los nuevos precios y marcas que imperaban en aquella época (Bartra, 2016).

Sin embargo, los ejidos tienen personalidad jurídica y patrimonio propio, lo que sugiere que pueden manejarse de manera autónoma internamente. Además, una de las creaciones de las reformas de los años noventa fue el nacimiento de las instituciones encargadas de la regulación del ejido, tales como los Tribunales Agrarios, la Procuraduría Agraria y el Registro Agrario Nacional (Ley Agraria, 2024).

Fueron estas instituciones que se crearon con el objetivo de realizar un mejor seguimiento y trámite para las personas en relación a lo agrario, ya que las reformas tuvieron como principal propósito el legitimar y desincorporar el régimen social y poderlo transferir

a un régimen de dominio pleno, mediante la organización y ratificación de la tenencia de la tierra. Además, hacer de los ejidos partícipes de un reconocimiento jurídico más amplio conforme a las necesidades de la población (Morret-Sánchez & Cosío-Ruiz, 2017).

Hay que recalcar un momento importante en la historia de los ejidos. Este fue que el Estado, a través del presidente de la República otorgaba la titularidad de la propiedad agraria en el siglo pasado, esto con los certificados agrarios firmados desde presidencia de la República, en los cuales el titular del ejecutivo federal otorgaba cierta posesión a las personas para así constituir la propiedad ejidal (Jiménez, 2016).

Con las reformas al artículo 27 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, los Tribunales Agrarios, la Procuraduría Agraria y el Registro Agrario Nacional fueron habilitados para la donación de tierras o certificados a las personas, además de resolver todo conflicto que pudiera ejercerse mediante la respuesta de los Tribunales Agrarios, para lo cual la Procuraduría Agraria tendría que resolver el conflicto para que haya una resolución por parte del tribunal

Algunos ejidos fueron beneficiados por este tipo de respuestas a la resolución de conflictos entre límites y posibles herencias o posesiones a las tierras. Sin embargo, y ante una inmadurez de estas nuevas instituciones recién creadas, no fue del todo positivo. Algunas personas ejidatarias quedaron relegadas ante una atención poco profesional e indicios de un manejo ineficiente en la información sobre sus parcelas. La Procuraduría Agraria (2020) expone que existen situaciones en las cuales el profesionalismo evidencia una serie de anomalías en las instancias encargadas de los recursos agrarios, entorpeciendo los procesos legales de los usuarios.

Desarrollo

Para el año 2022 en México, y de acuerdo a datos del Registro Agrario Nacional (2023), existían 29,813 ejidos y 2,416 comunidades registradas ante esta instancia con una superficie registrada entre comunal y ejidal de 99.7 millones de hectáreas, lo que representa la mitad de la superficie total del país. La desinformación y la vulnerabilidad educativa de

bastantes personas que residen en estos espacios agrarios, se ha visto influenciada por el desconocimiento propio hacia cómo funcionan las instituciones encargadas de la justicia.

Aunado a esto, la misma Procuraduría Agraria (2020) comenta que la conflictividad directa en sus territorios por luchas de años que se venían desarrollando, hace que los problemas de acceso a la información agraria se agraven. Sumado a esto, el escaso apoyo y el objetivo de no atender la propiedad social de este país, hizo que muchas personas de desintegraran de su espacio que históricamente se les había otorgado para que pudieran salir adelante con su familia usufructuando el pequeño pedazo de patria que se les había otorgado, (Bartra, 2019; Torres-Mazuera, 2008), al referirse a los ejidos como un proceso pos revolucionario que trajo dignidad e identidad a los campesinos.

Sumado a estas problemáticas, las asambleas ejidales se llenaron de personas que comenzaron a controlar mediante las amenazas a personas más desprotegidas por parte del Estado. Cooptando así procedimientos legales y minimizando a las instituciones que debían de controlar y resolver a la actividad ejidal y comunal (Procuraduría Agraria, 2020).

Estos preceptos pudieran parecer que ya dejaron de ejecutarse, pero hoy en día, se puede visitar y conocer a una comunidad agraria o comunal y se cerciora que los problemas señalados se siguen presentando, pero con circunstancias diversas y muy específicas, ya que son las mismas acciones poco éticas que se desarrollan tanto en los núcleos ejidales como en las instituciones encargadas.

Conocer el actuar de las instituciones agrarias antes poderes legalmente constituidos es importante porque es indispensable el conocer el actuar de las instituciones ante un poder legalmente constituido encargado de solucionar problemas a las personas más vulnerables como las comunidades agrarias y ejidales más apartadas de la solución judicial.

Son estas reflexiones que adquieren relevancia en el contexto actual y jurídico, puesto que el Poder Judicial de la Federación está experimentando cambios trascendentes en su estructura y en los nuevos paradigmas de su propia jurisdicción. Es importante señalar el cambio radical que se ha venido ejerciendo, ya que el modelo mexicano presenta una carencia de transparencia y acceso a la justicia. Es así que para una modernización del sistema judicial mexicano tenía que prevalecer una reconfiguración del sistema actual.

Fue así que, en el mundo agrario estas instancias pertenecientes al Poder Judicial, están en una serie de conflictos y de carga laboral que pueden llegar a entorpecer los procedimientos legales, ya que la mayoría de las personas que acuden a estas instancias son adultas mayores que desconocen de los procesos, aunado de una injerencia de orden mayor hacia estos mismos eventos.

De acuerdo al Registro Agrario Nacional, en México existen alrededor de 500 conflictos agrarios en todo el país, sobre todo en las zonas rurales e indígenas (Procuraduría Agraria, 2020). Esto porque la justicia agraria que ejercen ciertos juzgadores y profesionales del Derecho, están dentro de un sistema de conflicto de intereses a grandes poderíos que fueron creados mediante las solapas y los vacíos legales que dejaron las reformas de finales del siglo pasado, ya que en ocasiones la justicia agraria fue muy mínima, entonces, cuando se les pregunta a las personas que sufrieron algún caso de injusticia con sus parcelas o terrenos ejidales, están en una encrucijada de no poder defender procesos que no les beneficiaron, ya que el poderío fáctico resultó ganador (Desarrollo Territorial, 2024).

Conclusiones

Las políticas implementadas desde finales del siglo pasado para el mundo rural y agrario, resultaron en una controversia mayor. Las políticas que se instauraron desde finales del siglo XX en el ámbito rural agrario resultaron en una controversia mayor: las instituciones que fueron creadas con el objetivo de atender problemáticas agrarias eran ineficientes y tan es así que aún hasta la fecha el modelo anterior sigue vigente, con sus errores y con sus limitantes, ya que dar solución a problemáticas que aquejan a la mitad del territorio nacional y que esto recaiga en una sola instancia como el Registro Agrario Nacional suena hasta imposible e impensable.

Fueron esas reformas que demandaron más acciones en favor del mundo agrario, ya que las personas necesitaban de certeza en sus tierras y sobre todo de trámites más ágiles y confiables. Si bien las instituciones que imparten justicia en el medio rural, están muy localizadas en puntos estratégicos como ciudades capitales, están aún no ha llegado a los rincones más apartados, ya que estas mismas responden a una serie de pasos demasiados

burocráticos que aún las personas no logran comprender del todo. Esto debido a que las instancias se rebasaron en marcos y modelos de poca solución de los conflictos.

Es lógico que las instancias estén rebasadas por la cantidad de superficie que deben de atender, esto es, si la mitad del territorio que conforma México está en manos de una sola institución, ésta misma tiene que tener al personal suficiente para dar pronta respuesta a estas solicitudes.

Entonces, promover una reforma al poder judicial es viable, porque el sistema ejidal se está quedando obsoleto ante los avances modernos y el cómo se realizó es el cuestionamiento, el cómo funcionará es otro pesar que aún no se responde. Pero eso ya no se puede consultar porque ya está plasmada en la Constitución. Lo importante en este panfleto, a modo de ensayo, es el poder intervenir en el proceso de selección y la honorabilidad de las próximas personas que serán las velantes de ejercer el poder judicial, en este caso en materia agraria. Se tiene la esperanza de que serán personas comprometidas en cambiar las cosas, porque las nuevas generaciones de profesionistas están con la narrativa de mejorar los sistemas judiciales y borrar las malas prácticas que por años aquejaron a dicha institución judicial.

Serán personas jóvenes capaces de entender la complicada realidad que se tiene en el mundo agrario, campesino e indígena, en donde estas mismas tengan un perfil sea acorde a los retos del siglo XXI y a lo que este país necesita. Retos que a finales del siglo pasado dieron marcha debido a las reformas implementadas que hasta la fecha no dieron los resultados esperados. Desde el propio Estado se ha venido difundiendo una propaganda oficialista de cambiar todo el sistema porque este mismo se encuentra corrompido por las propias reformas que se implementaron a finales del siglo pasado y fue así que el discurso del oficialismo ganó terreno entre la sociedad en el cual se incentivaba a una nueva reforma constitucional.

Se necesitan personas jóvenes, con una nueva forma de ejercer el Derecho y que puedan hacerse responsables de una mejora en la impartición de justicia agraria, porque si bien muchos y muchas jóvenes que recién ingresan al servicio profesional de carrera, éstas quizá en su mayoría no provengan de lugares en los cuales estén estas problemáticas y que

estén dentro de procesos ligados a conflictos por la defensa de la tierra. Pero serán ellas y ellos quienes puedan realizar y ejercer su profesión con orgullo y responsabilidad.

Si bien no se puede definir por inclemencias del autor en estas letras cómo o quiénes tienen que tener el control en los aspectos judiciales agrarios, sí se podría que quienes lean este texto generen una conciencia de crítica del cómo realizar el ejercicio judicial, personas nuevas en el cargo, serán de una coyuntura de honor para servir a personas que desconocen el tema y que en su mayoría son personas humildes que provienen de los sectores que por décadas han sido marginados y explotados.

Se podría esperar que lleguen las y los mejores perfiles, que cuenten con capacidad de empatía hacia este sector de la población y a estos problemas que durante bastantes años no se han podido resolver, además, que se cuenten con las instalaciones, infraestructura, capital humano y condiciones dignas para estas nuevas personas que están por llegar, porque si bien las instancias a las que acuden estas personas ejidatarias o comuneras, la persona que la recibe también es persona, es por eso que su dignidad también es válida.

Referencias

- Bartra, R. (2016). *Se hace terruño al andar. Las luchas en defensa del territorio. Con los pies en la tierra*. UAM Xochimilco/Editorial ITACA
- Bartra, R. (2019). *Los nuevos herederos de Zapata. Un siglo de resistencia 1918-2018*. Fondo de Cultura Económica/INEHRM
- Castels, S. y Deldado, R. (2007). Introducción. Migración y desarrollo: perspectivas desde el sur. En Castels, S. y Deldado, R. (coords). *Migración y desarrollo: perspectivas desde el sur. Colección Migración*. Universidad Autónoma de Zacatecas.
- Desarrollo Territorial, Dirección General de Concertación Agraria y Mediación (2024). *Diagnóstico del PpE002. Programa de Atención de Conflictos Agrarios*. Gobierno de México.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/936670/DIAGNSTICO_Pp_E002_julio_2024.pdf
- Jiménez, R. (2016). Conflictos agrarios y formación de un poder político agrario en Santiago Tuxtla, Veracruz (1922-1950). *Relaciones. Estudios de historia y sociedad*, 37, 125-167. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-39292016000600125&lng=es&tlng=es.
- Ley Agraria, Reformada Diario Oficial de la Federación 1 de marzo 2024, (México).
- Martínez, I. (2014). La migración en Jalisco. *CEPAD* <https://cepad.org.mx/wp-content/uploads/2020/03/2014-3-La-Migracion-en-Jalisco.pdf>
- Morett-Sánchez, J., & Cosío-Ruiz, C. (2017). Panorama de los ejidos y comunidades agrarias en México. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 14(1), 125-152.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722017000100125&lng=es&tlng=es.
- Naciones Unidas (21 de enero 2020). La desigualdad impide el avance social y exacerva las divisiones sociales, pero no es inevitable.
<https://news.un.org/es/story/2020/01/1468241>

Quesnel, A., & Del Rey, A. (2005). La construcción de una economía familiar de archipiélago. Movilidad y recomposición de las relaciones intergeneracionales en el medio rural mexicano / The Construction of an Archipelago Family Economy. Mobility and Re-Composition of Intergenerational Rela. *Estudios demográficos y urbanos*, 20(2), 197. <https://doi.org/10.24201/edu.v20i2.1217>

Procuraduría Agraria (2020, octubre). *El Gobierno de México tiene la encomienda de acabar con la corrupción para lograr el bienestar de todos los mexicanos*. <https://www.gob.mx/pa/articulos/el-gobierno-de-mexico-tiene-la-encomienda-de-acabar-con-la-corrupcion-para-lograr-el-bienestar-de-todos-los-mexicanos>

Registro Agrario Nacional (2023, julio). *Indicadores Básico de la Propiedad Social del RAN, fuente fidedigna de consulta nacional*. <https://www.gob.mx/ran/articulos/indicadores-basicos-de-la-propiedad-social-del-ran-fuente-fidedigna-de-consulta-nacional>

Torres-Mazuera, G. (2008). Transformación identitaria en un ejido rural del centro de México. Reflexiones en torno a los cambios culturales en el nuevo contexto rural. En Appendini, K. y Torres-Mazuera, G. (editoras). *¿Ruralidad sin agricultura?*. El Colegio de México.

Recibido: 13-mar-2025

Aceptado: 13-abr-2025

Publicado: 31-may-2025

La Comunicación en las Empresas: Una Mirada Desde la Interculturalidad

Communication in companies: An intercultural perspective

Marlene Caballero-González¹, José Guadalupe Salazar-Estrada², Laura Elena de Luna-Velasco³

Para citar este artículo:

Caballero-González, M., Salazar-Estrada, J. G., & de Luna-Velasco, L. E. (2025). La comunicación en las empresas: Una mirada desde la interculturalidad. *Synergia: Revista Multidisciplinaria en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad*, 1(1). 79-92

Resumen

La comunicación intercultural se convierte en una herramienta estratégica fundamental para las empresas que operan en contextos multiculturales, especialmente a raíz del fenómeno de la globalización. Este proceso ha propiciado la expansión de organizaciones hacia territorios nacionales e internacionales, lo que ha derivado en la confrontación de diversas culturas organizacionales y sociales. Uno de los principales retos identificados es

¹ Lic. En Psicología por la Universidad de Guadalajara. Estudiante de la Maestría en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad. **Correo electrónico:** marcabgon.02@gmail.com  <https://orcid.org/0009-0005-8640-7147>

² Licenciado en Psicología por la Universidad de Guadalajara. Maestro en Ciencias de la Salud Pública por la Universidad de Guadalajara. Doctorado en Ciencias de la Salud con Orientación Socio-médica, (Universidad de Guadalajara). Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) nivel II. **Correo electrónico:** jsalazar@cusur.udg.mx  <https://orcid.org/0000-0002-2199-1275>

³ Licenciatura en Psicología. Universidad de Guadalajara. Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Maestría en Metodología de la Enseñanza. Instituto Mexicano de Estudios Pedagógicos. A.C. Dra. en Psicología con Orientación en Calidad de Vida. **Correo electrónico:** laura.luna@cusur.udg.mx  <https://orcid.org/0000-0002-0034-2903>

Autor de Correspondencia: marcabgon.02@gmail.com

Revista Synergia, 2025, vol. 1, núm. 1, pp. 79-92

DOI: En trámite

ISSBN: En trámite

la aparición de conflictos culturales que surgen del choque entre distintas formas de pensar, valores, costumbres y lenguajes. Estos conflictos pueden afectar negativamente el cumplimiento de objetivos organizacionales como la satisfacción del cliente y el posicionamiento en el mercado. A través de la comunicación intercultural se logra reducir los malos entendidos, fomentar el respeto y la empatía, promover la adaptación cultural y establecer relaciones interpersonales saludables dentro de las organizaciones. Esta habilidad implica componentes cognitivos, emocionales y sociales, incluyendo el desarrollo de la inteligencia cultural, la empatía, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos.

Palabras Clave: *Interculturalidad, comunicación, globalización, empatía.*

Abstract

Intercultural communication has become a fundamental strategic tool for companies operating in multicultural contexts, especially as a result of the phenomenon of globalization. This process has led to the expansion of organizations into national and international territories, which has resulted in the confrontation of diverse organizational and social cultures. One of the main challenges identified is the emergence of cultural conflicts arising from the clash between different ways of thinking, values, customs and languages. These conflicts can negatively affect the fulfillment of organizational objectives such as customer satisfaction and market positioning. Through intercultural communication it is possible to reduce misunderstandings, foster respect and empathy, promote cultural adaptation and establish healthy interpersonal relationships within organizations. This skill involves cognitive, emotional and social components, including the development of cultural intelligence, empathy, assertive communication and conflict resolution.

Key Words: *Interculturality, communication, globalization, empathy.*

Introducción

A medida que el mundo continúa interconectándose, los negocios y organizaciones también toman un rumbo de transformación, dado que, al crecer la población, surgen nuevas necesidades que los individuos demandan sean atendidas. Por ello, es que algunas de las organizaciones tienen la visión de expandirse a otros territorios para ofrecer sus servicios en otros lugares y lograr dos objetivos esenciales en cualquier organización: el primero es cumplir con la satisfacción de necesidades de los clientes, y el segundo, reconocimiento dentro del mercado, lo cual crea una fortaleza e imagen de prestigio y calidad en los servicios que dispone la empresa (Tang et al., 2020).

Sandhu et al. (2024) menciona que uno de los principales efectos que la globalización detona en el sentido económico es el acceso hacia los mercados internacionales, lo que permite que exista diversificación y crecimiento económico. Además, destaca que el nivel de calidad de vida es una de las expresiones que de igual manera se relaciona con la globalización, esto, gracias al crecimiento económico y el surgimiento de mejores posibilidades de acceder a un empleo.

Cuando una empresa se traslada hacia otro territorio, que bien puede ser nacional o internacional, implica que las principales fuerzas base de la organización, se trasladen hacia el nuevo sitio de trabajo, con el propósito de dirigir y organizar la manera de trabajo. En este sentido, emergen algunos fenómenos que constantemente truncan o imposibilitan que la empresa se desarrolle íntegramente (Vieyra, 2023); un ejemplo de ello, son los conflictos culturales. Tal como menciona Holton (2000) quien propone la tesis de la polarización, en la que explica que el fenómeno de la globalización lejos de promover una cultura homogénea, provoca a que existan conflictos entre las culturas.

Los conflictos culturales se podrían definir como el choque de esta percepción que una persona perteneciente a un grupo social específico presenta con otra persona que proviene de un grupo diferente, esto, se ve marcado entre las formas de pensar, los modos de vida, las tradiciones, los valores, las expresiones, las creencias y, sobre todo, la comunicación entre las personas (Koçak et al., 2023). En el caso de las empresas, al existir este tipo de problemáticas se puede dificultar el cumplimiento de los objetivos organizacionales, tal como

ya se mencionó respecto a la atención de necesidades de los clientes y el prestigio dentro del mercado que marca la calidad como organización.

Esto, consecuentemente lleva a que la organización cierre sus puertas en la nueva expansión, dado que, el personal encargado podría carecer de habilidades y capacidades para manejar con efectividad los conflictos culturales señalados (Vieyra, 2023); lo cual lleva a la pregunta ¿qué estrategia puede emplear el personal encargado de la organización para optimizar las condiciones de entendimiento de los nuevos desafíos interculturales para evitar los conflictos culturales?

A partir de las ideas expuestas anteriormente, es que este ensayo se encamina hacia la propuesta de una estrategia que se presenta en la literatura como una habilidad nombrada *comunicación intercultural*, que involucra un componente cognitivo, emocional y social.

Desde este punto de vista, en el presente ensayo se expone cómo la comunicación intercultural ayuda a las empresas, especialmente al personal a cargo de la estructuración organizacional, a desarrollar un ambiente acogedor dentro de la institución, y, que ellos mismos lideren con autoridad sin invadir las cuestiones culturales de los colaboradores locales, en el sentido de no emitir agresiones, dominio o la presencia de otros conflictos (Vieyra, 2023).

Desarrollo

Como se ha mencionado con antelación, los espacios sociales son partícipes de constantes cambios y transformaciones, en los que las ciudades son las principales áreas donde se incrementan diferentes prácticas dentro de las dinámicas socioeconómicas, así como la interacción de los individuos dentro de las relaciones sociales y las necesidades que estos mismos conllevan (Ruiz, 2021). En el caso de las organizaciones, los cambios también son un hecho, debido a la gran influencia de la globalización y la actualización en las nuevas tecnologías, lo que se traduce a que existe la posibilidad de crecimiento dentro de otros espacios, ya sea dentro del territorio de origen o, en un territorio distinto (Sandhu et al., 2024).

Cuando se presenta una cultura nueva o diferente a la que predomina en un contexto determinado, la posibilidad de que se presenten conflictos culturales incrementa, dado que, suele haber en malos entendidos, deficiencia en la comunicación, dificultades para realizar las actividades laborales, problemas en las relaciones interpersonales, entre otras problemáticas que sitúan a los individuos en un estado de incertidumbre cultural, derivada del choque cultural de la sociedad en cuestión (González et al., 2013).

Para entrar en contexto, debemos saber que la cultura, según Catalá (2023), refiere al conjunto de signos que conforman las normas sociales y éticas, la vestimenta, la lengua, las ideas y las conductas, por mencionar algunos; estos, son transmitidos por las personas en diferentes contextos como el trabajo, la escuela, la comunidad, etcétera. De acuerdo a Vygotsky (1934, en Magallanes et al., 2021), gracias a la interacción social entre individuos es que se forman los patrones de pensamiento y comunicación, los cuales, a su vez, están relacionados directamente con la cultura y los fenómenos sociales.

Por tanto, la influencia de la cultura está fuertemente relacionada con todos los fenómenos que se presentan dentro del contexto, la manera en cómo se interpreta y la forma en que las personas responden a ello, además de incluir aquellos elementos que se hacen mención sobre los componentes culturales (Magallanes et al., 2021). En este sentido, la comunicación es una de las formas en que se puede manifestar una expresión total de la cultura y los factores que la acontecen.

Es por ello que cuando una persona se enfrenta ante una cultura nueva, representa un gran desafío y, en las organizaciones no es la excepción; considerando que dentro de ellas se comparten algunos rasgos que caracterizan a un grupo social, como la filosofía organizacional, los objetivos empresariales, el sistema de valores, la identidad de la organización, los sistemas de comunicación, entre otros (González et al., 2013). Además, cada organización posee una cultura en particular, en el caso de las organizaciones transnacionales, comúnmente adoptan la cultura del país en que se encuentran, dando lugar hacia la diversidad e inclusión cultural (Vieyra, 2023).

Por lo que un elemento clave, es la comunicación intercultural; de acuerdo a Ramos y Holguín (2019) la comunicación intercultural analiza los rasgos de comunicación que

forman parte de una cultura, desde las formas de expresión como las ideas, las prácticas espirituales, los comportamientos hasta las diferencias de una cultura y otra.

Desde el enfoque intercultural, la comunicación es una estrategia clave cuando se quiere crear una especie de mediadora entre dos culturas con el propósito de disminuir la presencia de conflictos y ayudar al desarrollo de las relaciones sociales. También, alienta a la inteligencia cultural, es decir, a desarrollar la capacidad de adaptación a otros contextos culturales y desempeñarse como si fuera el propio, lo cual la convierte en un proceso de tipo cognitivo al utilizar el autoconocimiento de su cultura y el pensamiento creativo para expandir sus pensamientos, esto sin invalidar los propios (Catalá, 2023; González, et al., 2013).

Asimismo, además de utilizar procesos cognitivos, la comunicación intercultural también es expresada de manera emocional a través de la empatía, entendida como la capacidad de comprender los sentimientos, ideas, pensamientos, valores, creencias, entre otros, como si fueran los propios; por lo que, dentro de la comunicación intercultural, indica la comprensión y respeto de la existencia de otras culturas, es decir, entender que las personas tienen una percepción diferente del mundo y a su vez se refleja por medio de las conductas, los pensamientos y emociones de cada individuo (Catalá, 2023).

En el mismo sentido, la comunicación intercultural incluye procesos sociales, como las relaciones interpersonales, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos, además de los procesos simples de comunicación, que, van desde las expresiones verbales, como las palabras, y las no verbales, como los gestos y señas por mencionar algunos (Ramos & Holguín, 2023).

Al poner en práctica la empatía en los procesos sociales, se debe de promover la adaptación de los procesos que rigen la comunicación, es decir, entender los significados verbales y no verbales propios de la cultura externa, para que de esta manera las personas encargadas de trasladar las fuerzas organizacionales, logren su cometido de expansión, pero también promover el respeto y cuidar la dignidad humana de quienes los reciben (Gómez-Schlaikier, 2009).

La literatura muestra que conforme la aplicación de la comunicación intercultural, es posible lograr una comprensión de otras formas de pensamiento, fomentar la continuidad de los diferentes grupos sociales con ciertas particularidades, por ejemplo, quienes poseen un idioma distinto, una vestimenta representativa, entre otras expresiones que conllevan a resaltar dentro de los grupos con los que se relacionan socialmente (González & Noreña, 2011).

Gracias a la promoción o puesta en práctica de la comunicación intercultural en las empresas, se ayuda a las instituciones laborales a ejercer estrategias de resolución de conflictos e impulsar las relaciones interpersonales saludables o respetuosas, pero también aporta a la construcción de un paradigma que resalta la expresión libre de la cultura en un ambiente seguro. Implica el reconocimiento del contexto de los miembros, los pensamientos, los valores, la comunicación verbal y no verbal, los sentimientos y emociones, tanto de los directivos como de los colaboradores, la sensibilidad de los miembros y la tolerancia, por mencionar algunos procesos (González & Noreña, 2011).

De acuerdo a Tocar (2024) la comunicación intercultural denota cierta influencia dentro de la cooperación, el rendimiento y la eficiencia de las empresas, por lo que se identifican algunos factores de los que depende la comunicación intercultural. El primer factor está relacionado con la gestión, es decir, las cuestiones que se encuentran dentro del estilo, la planificación, la dinámica organizacional y la orientación cooperativa dentro de la atmósfera organizacional.

Seguidamente Tocar (2024) menciona a los factores de grupo, que se refieren a las diferencias de poder y estatus social, que, en muchos de los casos, deben ser mediados cuidadosamente, ya que, de lo contrario, la comunicación intercultural no será efectiva dentro de la organización. De igual modo, los factores relacionados con el individuo, en los que toma aspectos como la flexibilidad, la sensibilidad y adaptabilidad como ejes para impulsar la comunicación intercultural. Asimismo, enfatiza en los factores asociados hacia el estilo de la comunicación, los mensajes, los medios y la claridad con la que son expresados.

El fenómeno de la interculturalidad es una realidad para los contextos organizacionales, puesto que, tras la gran influencia de la globalización, las migraciones, la

nueva era de la digitalización y la búsqueda continua de crecimiento en el mercado laboral, es como las empresas salen fuera de los sitios donde habitualmente han sido creadas con el propósito de llegar a nuevos horizontes y trascender dentro del mercado; por lo que la interculturalidad se refleja en la fusión de dos o más culturas que son expresadas por las personas que conforman las organizaciones (Sandhy et al., 2024).

Teniendo en cuenta los escenarios en los que se presenta la expresión de otras formas de vida, así como la inserción de la interculturalidad en el contexto organizacional, se suscitan diferentes problemáticas sobre todo en los ámbitos social y cultural, que consecuentemente desencadenan conflictos para las personas y llegan a truncar la meta cometida de expansión.

Dicho sea de paso, el enfoque intercultural considera la sensibilidad de las personas a través de la construcción de la comunicación comprensiva, la promoción de respeto, la igualdad, pero sobre todo el reconocimiento de que existen otras percepciones culturales dentro de un mismo entorno o ambiente, que, puede ser de tipo social, educativo, profesional, o cualquier otro donde se involucra constantemente el ser humano (Santana-Campas et al., 2024).

Santana-Campas et al. (2024) indican que tomar en cuenta la presencia de la interculturalidad es una manera de promover la igualdad de los derechos y oportunidades de las personas, así como la sensibilización respecto a la gran diversidad cultural que existe en un mismo espacio. Mismo, siguiendo a estos autores, la interculturalidad contempla las normas y leyes que se rigen dentro de la sociedad a fin de que puedan adaptarse e incluir los rasgos propios de cualquier grupo o persona, es lo que también forma parte del sentido de la interculturalidad.

Por ello, como se ha explicado a lo largo de este trabajo la comunicación intercultural se ha convertido en un facilitador de la dinámica empresarial, contribuye a la disminución de los malentendidos entre compañeros, al reconocimiento del otro sin emisión de juicios, al impulso de la convivencia y al fomento de las relaciones interpersonales entre los miembros de una organización (Vieyra, 2023). Es una estrategia que los colaboradores de la organización pueden desarrollar con el propósito de impulsar una interacción efectiva entre

el personal, conociendo nuevos panoramas de las culturas de cada uno, pero sin desacreditar la expresión de otras culturas (Santana-Campas et al., 2024).

Ahora bien, la comunicación intercultural es esencial para facilitar los procesos de adaptabilidad y tolerancia entre los compañeros que comparten un fin u objetivo en común. En las organizaciones, cuando existe una inserción hacia un sitio donde no se comparte la misma cultura, la comunicación intercultural ayuda a que los miembros intercambien ideas que conducen hacia el alcance de los objetivos organizacionales, cumpliendo así una de las metas de la empresa (Ramos & Holguín, 2019). Además, el líder y otros colaboradores deben llevar a la práctica la comunicación intercultural con el fin de disminuir los conflictos y aplicar la adaptación y efectividad de las personas a la organización (González & Noreña, 2011; Catalá, 2023).

Es importante hacer énfasis que, tanto las empresas como el personal que las dirigen, deben de emplear estrategias que se apeguen a la flexibilidad y adaptación de los cambios que ocurren frecuentemente tanto de manera interna como externa, en el contexto empresarial, por ejemplo, desarrollar actitudes, conocimientos y habilidades que impulsen la comprensión de los procesos de comunicación intercultural (Gómez-Schlaikier, 2009).

Esto, puede implicar cambios dentro de la dinámica organizacional, del lugar donde están situadas, de las personas que se encuentran a cargo de la institución, etcétera; sin perder de vista el objetivo de la comunicación intercultural que refiere al entendimiento de las características de cada individuo, tomando en cuenta aspectos sociales, cognitivos y emocionales.

Con la comunicación intercultural, existe la posibilidad de encaminar al personal hacia la inteligencia intercultural, misma que facilita la interacción entre los individuos, al desarrollo de habilidades a nivel cognitivo, social y emocional que complementan las competencias organizacionales necesarias para desempeñarse de manera óptima y abriendo un espacio para el multiculturalismo organizacional, que se conforma por hábitos, creencias, pensamientos, lengua, etcétera, dentro de las organizaciones y a crear una fuerza organizacional diversa (Catalá, 2023).

“...la comunicación intercultural actúa como medio para el aprendizaje e intercambio de pensamientos que llevan al crecimiento de los factores sociales y empresariales” (Ramos & Holguín, 2019, p. 65). Estos autores plantean un panorama que revela el impacto que tiene la comunicación intercultural; dentro de los factores sociales se pueden referir a las formas de relacionarse con otros, los procesos de comunicación, la expresión de valores, la autenticidad de los individuos, las creencias y todo aquello que crea una identidad social.

Por otro lado, los factores empresariales serían aquellas habilidades y competencias de las que se valen los trabajadores de una institución para liderar con éxito a sus equipos de trabajo (Gómez-Schlaikier, 2009). En estos procesos se involucra el aprendizaje e intercambio, debido a que todas las personas que trabajan en una misma organización poseen diferentes perspectivas, lo cual debe de ser compartido de manera asertiva, es decir, sin etnocentrismos, para que la comunicación intercultural se lleve a cabo como estrategia de mejora (Ramos & Holguín, 2019).

En definitiva, la comunicación intercultural muestra influencias que son llevadas a cabo en otros contextos organizacionales, debido a que son áreas donde existe una diversidad cultural. Se resalta la comunicación intercultural aplicada en el ámbito organizacional, ya que en la actualidad existen inserciones de personas con ídoles culturales diversas en las que surgen condiciones en las que la comunicación no se respeta de manera que dificulta el proceso organizacional y puede acarrear problemáticas entre las personas.

Por tanto, es necesario desarrollar cierto tipo de herramientas como lo es el desarrollo del diálogo basado en la empatía, la comprensión de sentimientos y emociones, fomentar el respeto hacia la diversidad cultural, etcétera; que ayuden al ejercicio de la interculturalidad en las empresas, tanto en los líderes como en sus colaboradores, con el objeto de intercambiar información y facilitar relaciones sociales entre ellos, así como la aplicación de habilidades personales que regulan los procesos sociales en las organizaciones y articulen un entorno multicultural de satisfacción laboral (Sandhu et al., 2024).

Conclusiones

Las organizaciones han logrado romper con las fronteras territoriales, dando lugar a su presencia en lugares nacionales o en el extranjero, esto gracias a los procesos de globalización y crecimiento urbano. Comúnmente, se entiende globalización como un efecto de la modernización occidental, la cual se relaciona con dominación e imposición. Sin embargo, el sentido de la globalización no debe caer en el error de practicarse con fines negativos, sino que debe lograrse un cambio en la praxis, o sea, incorporar el respeto y la valoración de los rasgos esenciales de una cultura, independientemente del lugar donde se encuentre (Holton, 2000).

Por lo tanto, el fenómeno de la interculturalidad es una pieza clave para romper con los paradigmas conflictivos que complican las interacciones sociales entre las personas que se sumergen en un nuevo territorio. En el caso de las organizaciones, se puede desarrollar por medio de estrategias que involucren el respeto, la inclusión, la aceptación y la valoración de las tradiciones y prácticas culturales propias de cada región o nación (Santana-Campas et al., 2024).

Para ello, la comunicación intercultural funciona como una herramienta que facilita la interacción entre los miembros de un mismo medio que poseen diversas influencias culturales. Al interior de las organizaciones, la comunicación intercultural se puede convertir en un promotor de las relaciones interpersonales de calidad, al fomento de la convivencia y la reducción de conflictos entre el personal empresarial.

Esta estrategia, se vale de recursos sociales, culturales, incluso psicológicos. En el sentido social, involucra la interacción de dos o más personas; en lo cultural, debido a que las personas en las organizaciones cuentan con pensamientos, costumbres, lenguas, comportamiento y expresiones que son propias de un lugar en particular; en el ámbito psicológico toma parte de las cuestiones dirigidas a lo emocional y lo cognitivo, y sus respectivos procesos (Gómez-Schlaikier, 2009).

La comunicación como mecanismo de interacción resulta un recurso de gran utilidad en los contextos donde existe una variedad cultural, permite el intercambio de información y

ampliación de la perspectiva de los individuos, ya que facilita la comprensión de otros sistemas, mismos que contribuyen hacia la interculturalidad (Ramos & Holguín, 2019). Cabe destacar que, en este proceso de comunicación intercultural, es importante no caer en etnocentrismos, es decir, no creer que la cultura de otros es más importante que la propia, o viceversa. Ambas culturas están conformadas por elementos que, ancestralmente, se creía que cumplía con el sistema de creencias espirituales y materiales, mismos que abonaban al desarrollo humano de las personas en la antigüedad.

La comunicación intercultural suele ser una estrategia que media las relaciones entre las personas o grupos, implica la comprensión del otro a través de sus múltiples expresiones culturales, destacando aspectos de flexibilidad y adaptación ante diferentes circunstancias (Gómez-Schlaikier, 2009). En la parte organizacional, se enfoca dentro de los equipos multiculturales debido a que son grupos conformados por personas que poseen perspectivas diversas, por lo que las fuerzas clave de la organización deben mostrar una postura empática y de comprensión emocional.

La aplicación de la comunicación intercultural en las empresas ayuda a impulsar el desempeño de los colaboradores, maximizando la eficiencia en sus actividades, el desarrollo de relaciones de calidad entre los sujetos, el reconocimiento de la identidad personal y a su vez, empresarial (Sandhu et al., 2024). Por lo que algunas de las propuestas, inspiradas en Ramos & Holguín (2019) que se pueden desarrollar para la implementación de la comunicación intercultural son las siguientes:

- Fomentar las relaciones interpersonales entre compañeros.
- Práctica de asertividad en las organizaciones.
- Manejo eficaz de los problemas a través de la resolución y mediación de conflictos.
- Aplicabilidad de los valores personales: respeto, disciplina, perdón, humildad, paciencia, entre otros.
- Desarrollo de pensamiento crítico y creativo.
- Canalización de las emociones y sentimientos.
- Gestión efectiva del estrés y tensiones

Referencias

- Catalá, A. (2023). Comunicación intercultural y sensibilidad empática en el liderazgo empresarial. *Círculo Lingüística Aplicada a la Comunicación*, 93(1). 165-178.
<https://dx.doi.org/10.5209/clac.78615>
- Gómez-Schlaikier, S. (2009). La competencia intercultural como llave para el desarrollo del Perú. *Journal of Economics, Finance and Administrative Science*, 14(26). 93-108.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360733606005>
- González, L., & Noreña, A. L. (2011). Comunicación intercultural como medio para favorecer el cuidado culturalmente aceptable. *Revista Enfermería Universitaria*, 8(1). 55-60. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741838008>
- González, R. C., Blanco, M., & Fernández, R. J. (2013). Factores culturales organizacionales y psicosociales para una implantación exitosa de empresas extranjeras en México. *Mercados y Negocios*, (28). 31-52.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=571863949002>
- Holton, R. (2000). Globalization's cultural consequences. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 570(1). 140-152.
<https://doi.org/10.1177/000271620057000111>
- Koçak, Ö, Puranam, P., & Yegin, A. (2023). Decoding cultural conflicts. *Frontiers Psychology*, 14(11). 1-17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1166023>
- Magallanes, Y. V., Donayre, J. A., Gallegos, W. H., & Maldonado, H. E. (2021). El lenguaje en el contexto socio cultural, desde la perspectiva de Lev Vygotsky. *Revista Arbitrada del Centro de Investigación y Estudios Gerenciales*, 51. 25-35.
<https://revista.grupocieg.org/wp-content/uploads/2021/11/Ed.5125-35-Magallanes-Veronica-et-al.pdf>
- Ramos, P., & Holguín H. F. (2019). Impacto de la comunicación intercultural en la competitividad para las empresas de la industria cervecera en Ciudad Juárez. *Revista Lebre*, 11. 59-77. <https://doi.org/10.15332/rl.v0i11.2412>
- Ruiz, V. M. (2021). Sociabilidad, manifestaciones culturales y conflicto. *Bitácora Urbano Territorial*, 31(1). 125-137. <https://doi.org/10.15446/bitacorav31b1.86807>

- Sandhu, A., Doha, M., I., & Hussain, M. A. (2024). The economic effects of globalization on developing countries. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(5). 1-15. www.ijfmr.com/papers/2024/5/27371.pdf
- Santana-Campas, M. A., Martínez Martínez, L., Guzmán Díaz, J. C., & Cantero Ramírez, M. (2024). La interculturalidad como estrategia para la no discriminación y respeto a los derechos humanos. Una perspectiva psico-jurídica. En Muñoz de la Cruz & Chávez Cervantes (Ed.), *Derechos de los pueblos originarios y comunidades indígenas: Perspectivas contemporáneas* (I ed., p. 281-305) Tirant lo blanch.
- Tang, S., Wang, Z., Yang, G., & Tang, W. (2020). What are the implications of globalization on sustainability? A comprehensive study. *Sustainability*, 12 (3411). 1-11. <https://doi.org/10.3390/su12083411>
- Tocar, S. (2024). A synthesis of the determinants of successful intercultural communication in organizations. *Baltinc Journal of Economic Studies*, 10(3). 42-57. <https://doi.org/10.30525/2256-0742/2024-10-3-42-57>
- Vieyra, L. I. (2023). Comunicación intercultural en las organizaciones multinacionales, desde una perspectiva teórica. *XXX Anuario de Investigación de la Comunicación CONEICC*, (29). 1-17. <https://nuevoanuario.coneicc.org.mx/index.php/anuarioconeicc/index>

Recibido: 13 de marzo de 2025

Aceptado: 17 de mayo de 2025

Publicado: 31 de mayo de 2025